Betty & D.W. Holbrook

Înainte de a spune „Da”

Consiliere premaritală

Casa de Editură
Viață și Sănătate

Înainte de a spune „Da”
Betty & D.W. Holbrook

Traducere: Mirela Csavdari

Tehnoredactare: George Toncu

Corectură: Alina Badea

Coperta: Dragoș Drumaș

© 2003, Editura „Viață și Sănătate”, București
www.viatasisanatate.ro

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale
Holbrook, Betty & D.W.
Înainte de a spune „Da” / Betty & D.W. Holbrook
București, 2003
ISBN – 973-7933-01-x

Cuprins

Cuvânt înainte 7
Cunoașterea de sine 9
Temperamentele 23
Rolurile în familie 45
Rezolvarea creativă a problemelor 51
Planificarea bugetului 67
Relația sexuală 75
Primul an al căsătoriei 79
Teste pentru pregătirea premaritală 83
Articole 119

Motto:

„O legătură atât de importantă și cuprinzătoare cum este căsătoria, n-ar trebui începută fără o pregătire temeinică și nici înainte ca puterile mintale și fizice să fi ajuns la maturitate.

Legătura familiei este cea mai strânsă, cea mai delicată și cea mai sacră dintre toate câte sunt pe pământ. Ea a fost plănuită ca o binecuvântare pentru neamul omenesc. Și ori de câte ori se intră în legământul căsătoriei în mod inteligent, în temere de Dumnezeu și cu respectul cuvenit, căsătoria devine o binecuvântare."

Ellen G. White

Cuvânt înainte

Se spune că toată lumea se plânge de starea vremii, dar nimeni nu intervine s-o schimbe. Cam așa ceva se întâmplă în zilele noastre și cu viața de familie. Totuși se poate și trebuie făcut ceva!

Revoluția tăcută ia amploare în multe țări. Ea are ca țintă să realizeze un zid în jurul familiei, ocrotind-o de concepțiile nerealiste ce se lansează mereu prin mass-media. Materialul din acest volum este destinat să se alăture acestei revoluții.

Toate sugestiile, informațiile, testele și activitățile cuprinse în acest volum au fost verificate. Totuși, pentru ca eficiența să fie maximă, se cere o muncă serioasă din partea ambilor parteneri.

Este dovedit faptul că abordarea serioasă a sarcinilor cuprinse în acest volum oferă o șansă în plus pentru realizarea unei căsnicii fericite. De aceea, luați-vă timp să studiați cu atenție materialul. Orice oră folosită astfel va fi răsplătită nespus de mult mai târziu.

Fără îndoială, există multe alte cărți și materiale care vă pot oferi informații și sfaturi. Totuși, vă sugerăm să fiți selectivi cu ceea ce găsiți în cărțile ce dezbat acest subiect delicat al căsătoriei.

Și, pentru că orice căsnicie are parte de momente fericite, dar și de „furtuni“, vă dorim ca timpul petrecut cu aceste pagini să vă asigure „timp frumos“ pentru mulți, mulți ani!

Betty și D.W. Holbrook

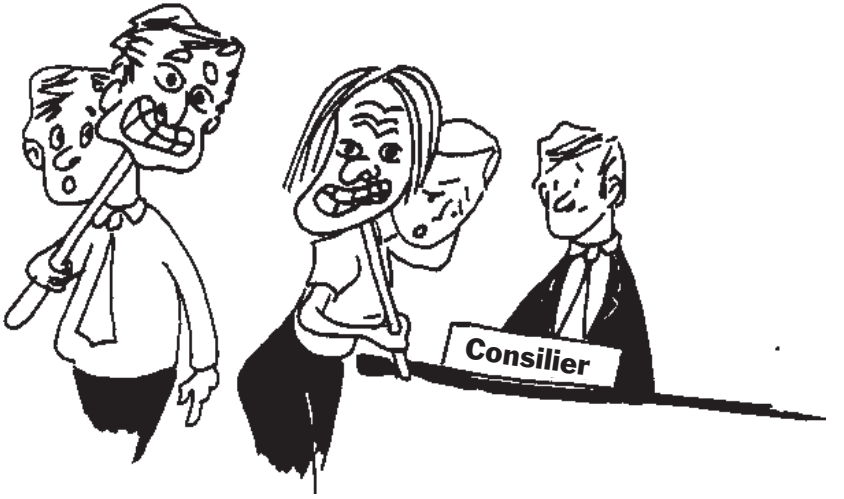
Obiectivele pregătirii premaritale

Pe scurt, obiectivele noastre sunt:

– Să vă ajutăm la formarea unui fundament creștin pentru căsnicia voastră.
– Să vă pregătim pentru trecerea de la viața de necăsătoriți la cea de căsătoriți.
– Să vă învățăm cum să exprimați iubirea, cum să vă acceptați, cum să comunicați cât mai eficient și cum să rezolvați problemele care apar în relația voastră.
– Să vă încurajăm în decizia de a vă căsători sau, dimpotrivă, să amânați nunta până când relația voastră va crește suficient.

Pe lângă aceste câteva obiective există un alt obiectiv deosebit de valoros – pe viitor să priviți favorabil programele și activitățile de acest fel.

Cunoașterea de sine



Testul pentru cunoașterea temperamentului

Ce este testul pentru cunoașterea temperamentului?

Această parte conține:

(1) un test pentru cunoașterea temperamentului pe care trebuie să-l completezi,

(2) instrucțiuni despre modul în care să-ți calculezi rezultatele testului și

(3) descrierea fiecărui temperament, pentru a te ajuta să înțelegi rezultatul obținut.

Trebuie să știi că nu există temperamente bune sau rele, ci doar diferite; de asemenea, nu există răspunsuri bune sau greșite.

De ce este important să îți cunoști temperamentul?

El influențează practic fiecare aspect al vieții tale. Dacă ești în căutarea unei ocupații adecvate, ar trebui să ții cont de temperamentul pe care-l ai. Dacă dorești să-ți îmbunătățești relațiile interpersonale, cunoșterea temperamentului te va ajuta să-ți înțelegi comportamentul. Dacă vrei să știi care este metoda cea mai potrivită pentru a-ți educa copiii, informația despre temperamente s-ar putea să se dovedească folositoare.

Adu-ți aminte că în acest test nu există răspunsuri bune sau greșite. Ceea ce trebuie să faci este să încercuiești răspunsul tău în dreptul fiecărei afirmații. Astfel, vei arăta dacă ți se potrivește sau nu acea afirmație. Dacă vei fi corect în răspunsuri, testul îți va fi de un real folos.

Nu există un timp-limită, dar ar fi bine să lucrezi repede. Nu te gândi mult timp la răspunsul pe care îl vei da. Notează-ți prima reacție. Dacă o întrebare are două părți, încercuiește „DA" doar dacă ambele părți ți se potrivesc. În final, asigură-te că ai răspuns la fiecare întrebare.

1.	Eu am succes acolo unde alții nu au, dar nu pentru că fac planuri mai bune, ci pentru că eu insist, în timp ce alții se descurajează și renunță.	Da	Nu
2.	Firea mea calmă mă ajută să stau liniștit în fața tulburărilor și stresului.	Da	Nu
3.	Atunci când îmi fac planuri, cred că am capacitatea să identific destul de exact piedicile și pericolele.	Da	Nu
4.	Mă deranjează entuziasmul unor oameni și cred că uneori îi „înțep”.	Da	Nu
5.	De obicei, aștept ca alții să intre în discuție cu mine, să mă abordeze.	Da	Nu
6.	Aptitudinile mele de conducător sunt rezultatul stăruinței și efortului. Ele nu sunt un dar natural.	Da	Nu
7.	Îmi este greu să vorbesc cu alții, dar îmi este ușor să-i evaluez și să-i analizez.	Da	Nu
8.	Adesea întârzii la întâlniri și constat că uit hotărârile care s-au luat.	Da	Nu
9.	Nu sunt o persoană cu foarte mulți prieteni, dar sunt profund atașată de prietenii pe care îi am.	Da	Nu

10. Mă influențează oamenii și situațiile în care mă aflu. De exemplu: dacă ceilalți sunt harnici, sunt și eu; dacă ei sunt leneși, lenevesc și eu. Da Nu

11. Întotdeauna știu ce trebuie să fac și, dacă trebuie să fac ceva, nu sunt mulțumit până nu îmi termin lucrul. Da Nu

12. De regulă, prefer activitățile de unul singur (de exemplu lectura), în locul activităților care îi implică și pe alții. Da Nu

13. Revin de nenumărate ori asupra unei decizii pe care am luat-o, întrebându-mă dacă am luat decizia cea bună. Da Nu

14. Câteodată ajut fără tragere de inimă pe câte cineva, pentru că știu că eu pot să fac un plan mai bun și mai ușor de realizat. Da Nu

15. Mă gândesc adesea la persoanele care m-au insultat. Nu le uit. Da Nu

16. Îmi place să mă bucur de viață și se pare că atitudinea mea îi molipsește pe cei din jur. Da Nu

17. Mă cercetez adesea și retrăiesc evenimentele din trecut. Da Nu

18. Am o minte ascuțită și sunt capabil să fac planuri foarte bune, chiar și pe termen lung. Da Nu

19. Poate aș fi mai sociabil, dacă nu mi-ar fi teamă că oamenii mă vor respinge. Da Nu

20. Îmi place să fiu acolo unde se întâmplă ceva. Da Nu

21. Sunt mâhnit când ceilalți mă ignoră sau mă evită. Da Nu

22. Unii îmi spun că sunt născut să fiu conducător, datorită tendinței mele de a prelua comanda. Da Nu

23. Știu unde vreau să ajung și, de obicei, îmi impun să ajung acolo. Da Nu

24. În general, nu-i uit pe cei ce m-au jignit. Da Nu

25. Mă emoționez repede. Tot ce se întâmplă în jur mă afectează. Da Nu

26. Trebuie să se întâmple ceva ieșit din comun ca să mă emoționeze și să mă afecteze. Da Nu

27. Răspunsurile mele emoționale sunt echilibrate. Da Nu

28. Când văd că doi oameni râd, mă întreb dacă nu cumva râd de mine. Da Nu

29. Am o stare sufletească destul de constantă, fără prea multe oscilații. Da Nu

30. Prietenii m-ar descrie ca pe un om relaxat, cu un temperament echilibrat. Da Nu

31. Ar trebui să mă cunosc mai bine; am tendința de a-mi subestima capacitățile. Da Nu

32. Dacă trebuie să fac ceva, fac, oricât ar fi de neplăcut. Da Nu

33. Mă gândesc adesea la visurile, speranțele și năzuințele mele. Da Nu

34. Pot să mă împac cu neîmplinirile mele, fără să ajung deprimat sau mânios. Da Nu

35. Îmi fac prieteni noi cu atâta ușurință, încât tind să-i uit pe cei vechi. Da Nu

36. Îmi place să fac parte din diferite grupuri și să am preocupări variate. Da Nu

37. Sunt înclinat spre gânduri pesimiste și sumbre. Da Nu

38. Adesea mi-e greu să termin ce am început. Da Nu

39. Între oameni, sunt spontan și vorbăreț. Da Nu

40. De obicei, nu mă simt bine în grup. Da Nu

41. Îmi plac oamenii și tind să fiu mereu printre ei. Da Nu

42. Cred că n-ar trebui să fiu așa de capricios și sensibil. Da Nu

43. De obicei sunt defensiv, nu ofensiv. Da Nu

44. Câteodată mă gândesc să mă răzbun pentru răul care mi s-a făcut demult. Da Nu

45. Piedicile mă fac și mai hotărât. Da Nu

46. Am o viață sufletească profundă. Da Nu

47. Îmi place să-mi organizez munca. Da Nu

48. Sunt prietenos. Sunt plin de viață și-mi place să trăiesc. Da Nu

49. Se pare că, din fire, sunt un împăciuitor destul de bun. Da Nu

50. Prietenii mă consideră o persoană cu tact. Da Nu

51. Sunt destul de îngăduitor cu ceilalți. Da Nu

52. De obicei, îmi organizez foarte bine lucrul. Da Nu

53. Când lucrurile nu merg cum trebuie, nu mă dau bătut, ci sunt mai hotărât să le duc până la capăt. Da Nu

54. Am darul să rezolv problemele. Da Nu

55. Sunt calm, liniștit și echilibrat. Da Nu

56. Am tendința să mă simt jignit foarte ușor. Da Nu

57. Mă consider o persoană sociabilă, bine dispusă. Da Nu

58. Am tendința să mă autocompătimesc. Da Nu

59. Sunt o persoană destul de curajoasă în public. Da Nu

60. Unul dintre punctele mele tari este voința puternică. Da Nu

61. Mă simt foarte bine când particip la serbări. Da Nu

62. De obicei, îmi este ușor să-mi fac noi prieteni. Da Nu

63. Stilul meu de viață este rapid, precipitat și activ. Da Nu

64. Trebuie să învăț să nu mă îngrijorez atât de mult. Da Nu

65. De obicei, acționez și vorbesc lent și calm. Da Nu

66. Am tendința să mă tot gândesc la aceleași lucruri. Da Nu

67. Sunt o persoană cu care ceilalți se înțeleg destul de ușor. Da Nu

68. De regulă, termin ceea ce am început. Da Nu

69. Nu mi se întâmplă prea des să fiu întors pe dos. Da Nu

70. Rareori rămân în pană de cuvinte. Da Nu

71. De obicei, mă bucur din plin de viață. Da Nu

72. Prietenii mei ar spune că sunt extrovertit (deschis). Da Nu

73. Adesea sunt înclinat să mă analizez. Da Nu

74. Îndatoririle neterminate mă supără destul de mult. Da Nu

75. Nu-mi ies prea ușor din fire. Da Nu

76. De obicei, muncesc din greu și cu stăruință. Da Nu

Da Nu

77. Nu-mi plac persoanele care mi se împotrivesc.

Da Nu

78. Rareori se întâmplă să mă mânii sau să mă las stăpânit de emoții.

Da Nu

79. Îmi este greu să-mi fac noi prieteni.

Da Nu

80. Poate că n-ar trebui să fiu așa de leneș.

Cum să-ți calculezi testul?

După ce ai răspuns la toate întrebările, este momentul să-ți calculezi punctajul la fiecare dintre cele patru temperamente: flegmatic, coleric, sangvin și melancolic. Sub fiecare coloană din tabelul nr.1 trebuie să notezi numărul de puncte obținut. Consideră câte un punct pentru fiecare întrebare la care răspunsul tău coincide cu cel scris în tabel. De exemplu: în coloana care are ca titlu FLEGMATIC, în primul rând apare răspunsul DA la întrebarea nr.2. Dacă ai răspuns așa, încercuiește semnul 2-DA și astfel ai un punct. Dacă răspunsul tău este NU, atunci treci mai departe și punctează numai răspunsurile care se potrivesc cu ale tale. La sfârșit, calculează-ți punctajul. Dacă ai cinci răspunsuri încercuite în coloana FLEGMATIC, atunci scorul tău final este 5, număr pe care trebuie să-l scrii între parantezele care sunt la sfârșitul coloanei. În același fel, calculează punctajul și pentru celelalte coloane.

Tabelul nr. 1

Flegmatic	Coleric	Sangvin	Melancolic	Punctaj final
2 - Da	1 - Da	5 - Nu	4 - Da	1
25 - Nu	3 - Da	7 - Nu	13 - Da	2
26 - Da	6 - Da	9 - Nu	14 - Da	3
27 - Da	8 - Nu	12 - Nu	15 - Da	4
29 - Da	10 - Nu	16 - Da	17 - Da	5
30 - Da	11 - Da	19 - Nu	19 - Da	6
34 - Da	18 - Da	20 - Da	21 - Da	7
42 - Nu	23 - Da	22 - Da	24 - Da	8
43 - Nu	32 - Da	35 - Da	25 - Da	9
49 - Da	38 - Nu	36 - Da	28 - Da	10
50 - Da	45 - Da	39 - Da	31 - Da	11
51 - Da	47 - Da	40 - Nu	33 - Da	12
55 - Da	52 - Da	41 - Da	34 - Nu	13
56 - Nu	53 - Da	48 - Da	37 - Da	14
65 - Da	54 - Da	57 - Da	42 - Da	15
67 - Da	60 - Da	59 - Da	43 - Da	16
69 - Da	68 - Da	61 - Da	44 - Da	17
75 - Da	74 - Da	62 - Da	46 - Da	18
78 - Da	76 - Da	63 - Da	56 - Da	19
Punctaj ( )	80 - Nu	70 - Da	58 - Da	20
	Punctaj ( )	71 - Da	64 - Da	21
		72 - Da	66 - Da	22
		79 - Nu	73 - Da	23
		Punctaj ( )	77 - Da	24
			Punctaj ( )	

Acesta este punctajul brut. Acum vom afla procentajul (de la 0 la 100) la fiecare temperament, orientându-ne după tabelul nr.2.

În coloana PUNCTAJ FINAL trebuie localizate punctajele brute corespunzătoare fiecărui temperament. Cele patru coloane din partea dreaptă sunt echivalentul în procente pentru fiecare temperament.

Să presupunem, de exemplu, că ai obținut pe coloana FLEGMATIC scorul 5. Cifrei 5 din coloana PUNCTAJ FINAL îi corespunde cifra 18 din coloana FLEGMATIC. Aceasta înseamnă că ai un procent de 18% din temperamentul flegmatic. Același lucru este valabil și pentru celelalte trei tipuri de temperamente.

Acum ești gata să mergi mai departe și să afli interpretarea rezultatului pe care l-ai obținut.

Profilul temperamental

	Punctaj brut	Procent
Coleric	_____	_____
Sanguin	_____	_____
Flegmatic	_____	_____
Melancolic	_____	_____

Tabelul nr. 2

Punctaj final	Flegmatic	Coleric	Sangvin	Melancolic
0	1	0,3	1	1
1	3	0,5	3	2
2	6	1	5	5
3	9	2	7	8
4	14	4	9	12
5	18	5	12	17
6	23	8	16	22
7	28	11	19	28
8	33	14	23	33
9	38	19	27	38
10	43	24	32	44
11	49	29	37	49
12	55	35	42	54
13	61	41	47	59
14	68	48	52	64
15	74	56	58	69
16	81	65	63	74
17	88	74	70	78
18	94	83	76	82
19	98	91	82	86
20		97	89	90
21			94	93
22			97	96
23			99	98
24				99

Temperamentele

TEMERI ÎNAINTE DE CĂSĂTORIE

Testul „Temeri înainte de căsătorie".

Scrie, în locul indicat de acest test, orice temere pe care o simți față de căsătorie. Fii sincer cu tine însuți. Notează orice gând de îngrijorare, teamă sau neliniște pe care-l ai când te gândești la căsătorie. Apoi discută cu partenerul tău fiecare punct.

1.

2.

3.

4.

5.

INTERPRETAREA PUNCTAJULUI OBȚINUT

De ce este important temperamentul?

Temperamentul este o parte moștenită a personalității tale. Mediul în care te afli poate să te influențeze, dar temperamentul rămâne relativ stabil.

Cercetările lui Hans Eysenck, care au început cu aproape patruzeci de ani în urmă, au demonstrat în mod clar că temperamentul este moștenit și că afectează aproape fiecare domeniu major al vieții. Temperamentul joacă un rol important în următoarele domenii:

1. Dezvoltarea morală și spirituală

Cercetările au demonstrat că temperamentul afectează dezvoltarea morală a copiilor. Temperamentele introvertite (melancolic și flegmatic) sunt în general mai ușor de educat decât cele extrovertite (sangvin și coleric). Când o mamă spune despre copilul ei: „I-am spus de-atâtea ori să nu facă asta dar, deși pe moment pare să înțeleagă, după scurt timp o face din nou“, noi nu credem că în acest caz este vorba obligatoriu de o sfidare sau de nesupunere, ci copilul este pur și simplu extrovertit. Atenția lui este distrasă atât de ușor, încât educarea lui va fi dificilă. Părinții trebuie să facă un efort special ca să-și educe cât mai de timpuriu copilul extrovertit. Dacă nu o fac, copilul va crește fără să țină cont de vreo lege. Cercetările au demonstrat că cei mai mulți criminali și răufăcători sunt extrovertiți.

Introvertiții sunt mai ușor de educat deoarece ascultă de legi și își formează o conștiință riguroasă. Una dintre problemele lor majore este vinovăția. Aproape întotdeauna se simt vinovați. Deci, copiii introvertiți sunt mult mai ușor de educat, pentru că ei învață să asculte de legi mai repede decât cei extrovertiți, iar conștiința lor este mereu trează.

2. Performanțele școlare

Introvertiții sunt mai avantajați în școală decât extrovertiții. Ei primesc note mai mari. Desigur, există și alți factori care influențează performanțele școlare, cum ar fi inteligența și motivația, însă introvertiții reușesc să-și îndeplinească mult mai ușor obligațiile școlare. Dacă ești profesorul sau părintele unui copil, nu uita următoarea regulă: introvertiții sunt stimulați de laude, în timp ce extrovertiții sunt stimulați de critică.

3. Alegerea profesională

De obicei, introvertiții se descurcă mai bine la lucrările care necesită atenție la detalii. Ei au o capacitate mare de concentrare și preferă lucrul individual, nu colectiv. Astfel, ei devin buni economiști, cercetători, artiști, tehnicieni etc.

Pe de altă parte, extrovertiții își vor alege slujbe care implică relațiile cu publicul. Ei vor fi în general agenți comerciali, persoane pentru relații publice, sportivi, politicieni etc.

4. Popularitatea

De regulă, extrovertiții au o popularitate mai mare în școală. Adesea sunt aleși ca lideri. Ei pot să vorbească mult mai ușor sexului opus. Natura lor deschisă și sociabilă le oferă un avantaj în stabilirea de noi prietenii, domeniu în care introvertiții au cele mai mari probleme. Chiar și atunci când este nervos și nesigur în mijlocul unor oameni, un extrovertit va putea să-și depășească această stare prin optimism și vorbărie. În schimb, nervozitatea și nesiguranța introvertiților îi determină să se închidă și să se retragă.

5. Capacitatea de a se concentra

Cercetările au demonstrat că introvertiții pot să se concentreze pe o perioadă mai lungă de timp. La extrovertiți, oboseala mintală apare mult mai repede. Atunci când li se cere să se concentreze, este

bine să li se ofere pauze suficiente pentru a face față solicitărilor. Aceasta explică motivul pentru care se înregistează mai multe accidente în rândul extrovertiților.

6. Memoria

Extrovertiții au o memorie de scurtă durată, în timp ce introvertiții au o memorie de durată lungă. Din acest motiv, introvertiții sunt mai ușor de educat. Ei nu uită ce au învățat de la părinți atât de ușor ca extrovertiții. La școală, au rezultate mai bune, pentru că rețin mult mai bine ce au învățat.

DESCRIEREA TEMPERAMENTELOR

Până acum am vorbit în special despre două temperamente: introvertit și extrovertit. De fapt, există patru temperamente de bază: două predominant introvertite (melancolic și flegmatic) și două predominant extrovertite (sangvin și coleric).

Cel care a verificat științific teoria celor patru temperamente a fost Hans Eysenck. Testul lui îți oferă posibilitatea să evaluezi nivelul unui singur temperament. Noi am adăugat posibilitatea de a afla procentul din toate cele patru temperamente. Credem că este important acest lucru, pentru că, așa cum veți observa în continuare, caracteristicile unui temperament pot fi modificate de caracteristicile celui de-al doilea. De exemplu, cel care obține un procent de 85% sanguin și 50% melancolic (un sangvin-melancolic), va fi într-o oarecare măsură diferit de cel care are 85% sanguin și 50% flegmatic (un sangvin-flegmatic).

În continuare, veți descoperi trăsăturile specifice fiecărui tip de temperament.

1. Coleric

a. *Puternic*. Colericii sunt în general persoane puternice și dure. Încă din vremea copilăriei, nu se vor speria de pedepse.

b. *Agresiv*. Temperamentul coleric este cel mai agresiv dintre toate temperamentele. Colericii au tendința de a se impune altora. Deseori le place să discute în contradictoriu, de aceea se ceartă mereu și găsesc întotdeauna o mulțime de argumente.

c. *Insensibil*. Colericii sunt adesea insensibili la nevoile și simțămintele celorlalți. Ei vor face declarații aspre, fără să le pese că aduc lacrimi sau tristețe celor din jur.

d. *Energic*. Colericii au multă energie. Când această energie este canalizată corect, pot fi foarte eficienți și productivi.

2. Sangvin

a. *Sociabil și deschis*. Sangvinii personifică termenul de „extrovertit". Ei sunt prietenoși, vorbăreți și sensibili la nevoile celor din jur. Oamenii se simt bine în preajma lor. De aceea, o serbare sau o întrunire socială tinde să devină plictisitoare fără prezența lor.

b. *Neatent*. Sangvinii își uită repede prietenii pentru că nu sunt atenți, nu se concentrează. Ei sunt seduși și încântați ușor de orice noutate – obiect, eveniment sau persoană –, care apare în fața lor. Copiii sangvini renunță adesea la ceva ce tocmai au început, pentru altceva care le-a atras atenția. Și aceasta, bineînțeles, atrage asupra lor mânia părinților. Părinții cred că ei sunt nesupuși și sfidători, când în realitate sunt neatenți. Dacă copilul tău este sangvin, nu uita că trebuie să-i repeți de multe ori să facă un anumit lucru sau să respecte o anumită regulă.

c. *Împrăștiat și neorganizat*. Gospodinele sangvine par femei foarte neglijente din cauza incapacității lor de a se organiza. Un conducător sangvin face de obicei multe greșeli din neatenție.

d. *Voios, vesel și fără grijă*. Sangvinii sunt de obicei optimiști, bine dispuși și expresivi, în special atunci când sunt în mijlocul altor oameni. Sangvinii pot lucra cu succes în spital, demonstrând o abilitate uimitoare de a-i bine dispune pe bolnavi.

3. Melancolic

a. *Îngrijorat și emotiv*. Melancolicii au o puternică energie emoțională. Ei tind să fie tensionați, încordați, îngrijorați. Dacă nu învață să-și disciplineze emoțiile, ei nu vor reuși să lucreze în condiții de presiune psihică.

b. *Creativ*. Melancolicii sunt potriviți pentru cercetare, arte, scrieri, filosofie. Ei se pricep la orice lucrare care necesită rezolvarea problemelor și/sau crearea unor lucruri. Studiile au arătat că oamenii care au un nivel înalt de anxietate au rezultate deosebite la testele de

creativitate. Chiar și în alte domenii, cum ar fi tehnologia dentară, cei mai creativi tehnicieni sunt melancolicii.

c. *Conștiincios și perfecționist*. Melancolicii au în general o conștiință strictă și autoritară. Dacă nu-și urmează cu exactitate conștiința, ei vor avea puternice simțăminte de vinovăție. Aceste standarde înalte îi ajută să facă o lucrare excelentă, uneori chiar perfectă. Însă standardele lor sunt atât de înalte, încât cu greu ar putea cineva să trăiască conform lor.

d. *Capricios, gânditor și sensibil*. Melancolicii sunt de obicei oameni foarte sensibili. Ei nu pot să tolereze critica și suferă când sunt insultați, disprețuiți sau desconsiderați. Melancolicii nu pot să uite ușor o mustrare, o umilință sau o dojană, ci tind să se gândească la ea.

4. Flegmatic

a. *Calm, comod și nepăsător*. Temperamentul flegmatic este cel mai calm și împăciuitor dintre cele patru temperamente. Flegmaticii nu le cauzează altora dureri sufletești și nu rostesc cuvinte pripite, pe care să le regrete mai târziu. Este atât de ușor să trăiești cu ei, încât de multe ori nici nu vei observa că sunt în preajma ta. Datorită naturii lor calme, ei pot lucra chiar și în condiții de presiune psihică. Flegmaticii nu vor dori să dețină funcții de conducere.

b. *Cu tact și diplomație*. Flegmaticii sunt buni împăciuitori. Lor nu le place să vadă alți oameni certându-se sau bătându-se. Ei sunt buni diplomați. Flegmaticii sunt oameni care te pot concedia dintr-o slujbă fără să te simți jignit sau să fii mânios.

c. *Politicos, amabil, liniștit*. De obicei, persoanele cu temperament flegmatic vorbesc foarte rar și acționează încet, parcă lenevesc tot timpul. Chiar dacă sunt foarte ocupați, chiar dacă își îndeplinesc toate sarcinile, flegmaticii întotdeauna lasă impresia că nu se ocupă cu nimic. Șeful unui flegmatic poate spune: „Eu nu înțeleg când lucrează

omul acesta, pentru că întotdeauna îmi face impresia că este pe punctul de a adormi".

d. *Flexibil*. Flegmaticii se obișnuiesc repede cu oamenii și situațiile noi. Ei colaborează cu oricine și se acomodează rapid la schimbările de orice fel. O secretară flegmatică, căreia șeful îi spune: „Lasă ce faci și scrie-mi această scrisoare!", va executa ordinul fără nici o împotrivire. În general, flegmaticii nu se plâng de condițiile de lucru sau cele din familie, așa cum fac de exemplu melancolicii și colericii.

COMBINAREA TEMPERAMENTELOR

Atunci când interpretezi punctajul obținut trebuie să ții cont de faptul că temperamentul tău principal va fi modificat de punctajul celui de-al doilea. De exemplu: un flegmatic-coleric va avea unele caracteristici diferite de un flegmatic-melancolic. De asemenea, caracteristicile personalității vor depinde și de mărimea punctajului. O persoană cu 60% din temperamentul sangvin nu va fi la fel cu cea care are 90% din temperamentul sangvin. Cu cât procentul este mai mare, cu atât va avea mai mult din atributele acelui temperament.

În continuare, vom discuta despre câteva persoane care au completat acest test. Găsește persoana care are același temperament ca și tine și vezi dacă personalitatea ei se potrivește cu a ta.

Combinațiile temperamentului sangvin

Ionel, un sangvin-flegmatic

Sangvinul flegmatic este un om deosebit de plăcut. Natura sangvină, sociabilă și deschisă, este însoțită de toleranța și calmul flegmaticului. De obicei, oamenii se simt bine în compania unui sangvin-flegmatic.

El are talentul de a-i face pe ceilalți fericiți. Când se află în mijlocul oamenilor, el va povesti întâmplări și va spune glume, făcându-i pe toți din jurul lui să izbucnească în râs. De fapt, talentul lui Ionel de a-i face pe oameni fericiți este atât de evident, încât unul dintre prietenii lui l-a luat cu el la o întâlnire de afaceri. După ce a conversat cu ei timp de o jumătate de oră, clienții au fost gata să încheie afaceri cu prietenul lui.

Ionel are o slujbă ideală pentru un sangvin-flegmatic: este agent comercial. Lui nu i-a plăcut școala (sangvinilor nu prea le place să învețe) și s-a angajat într-o varietate de slujbe ocazionale. A încercat

să ia o afacere pe cont propriu, dar a renunțat și la asta. În cele din urmă, s-a angajat ca agent comercial și s-a descurcat foarte bine. Ca urmare, a fost promovat, a primit un salariu mai mare și i-au fost încredințate responsabilități importante.

Din punct de vedere sufletesc, Ionel are o slăbiciune: este inconsistent și instabil. Mulți sangvini – în special cei flegmatici – sunt așa. Ei simt atracție față de cineva și imediat se îndrăgostesc până peste cap. Dar în ziua următoare pot reveni la o atitudine opusă. Aceasta nu înseamnă că n-au fost sinceri! Din contră, nici unul nu este mai sincer decât sangvinul. El este sincer când se îndrăgostește, însă se lasă prea ușor distras de alte preocupări.

În general, sangvinul-flegmatic are două nevoi importante. În primul rând, trebuie să-și folosească abilitatea de a-i face pe oameni fericiți, de a-i bine dispune. Ar trebui să-și găsească o slujbă în care să-și folosească capacitatea de a lucra cu oamenii. Agent comercial, consilier sau persoană pentru relații publice, toate acestea sunt vocații potrivite pentru un temperament sangvin. În al doilea rând, sangvinul-flegmatic trebuie să facă efortul de a nu se mai lăsa distras de tot ce este nou – eveniment sau persoană!

Monica, o sangvin-melancolică

Monica îmbină expresivitatea și spontaneitatea sangvinului cu loialitatea adâncă față de prieteni, tipică melancolicului. Această combinație face din ea o persoană deosebită, de care te poți bucura în mod real când o întâlnești la o petrecere, la o sărbătoare sau la cumpărături. Îi plac distracțiile. În relațiile cu oamenii, ea nu este superficială și poate fi prietena ta pe viață.

Sangvin-melancolicii nu au probleme în a-și exprima emoțiile. Monica reacționează imediat în fața emoțiilor care apar și plânge sau râde, în funcție de situație, însă nu este dușmănoasă sau răzbunătoare. Cea mai dificilă problemă a sa este educarea copilului celui mare, care este coleric. Ea își pierde controlul emoțiilor atunci când o provoacă

prin pretențiile lui interminabile. Monica nu are răbdare și reacțiile ei emoționale nu pot fi ținute în frâu în situații stresante.

Această tendință de a pierde controlul emoțiilor este o mare slăbiciune a sangvin-melancolicului. Din această cauză el pare instabil din punct de vedere emoțional. Și acesta este un exemplu negativ pentru copiii săi, care tind să imite exemplul părinților. Ei au nevoie de părinți stăpâni pe ei înșiși.

Costel, un sangvin-coleric

De obicei, sangvinii nu sunt elevi buni, pentru că nu sunt suficient de conștiincioși și atenți pentru o lucrare de calitate. Dar Costel, datorită temperamentului secundar coleric, are o motivație puternică. De aceea el și-a continuat studiile în domeniul său.

Temperamentul principal sangvin îi crează probleme în aprofundarea unui subiect. Totuși, se poate baza pe capacitatea sa de a vorbi. Odată, la unul dintre cursuri, i s-a cerut să prezinte un raport. Pentru că era deosebit de convingător în exprimare, toți cei prezenți au fost uimiți de priceperea și măiestria sa. Dar, după ce a scris acel raport și i l-a înmânat profesorului, acesta a spus:

– Ar fi fost excelent dacă Costel ar fi lucrat la redactarea acestui raport cu conștiinciozitate. Dar, așa cum arată acum, mă văd nevoit să-l resping...

Costel a avut acest eșec datorită lipsei sale de aprofundare și scrupulozitate, dar sangvin-colericii se evidențiază în primul rând prin capacitatea lor de a lucra cu oamenii.

Din fericire, Costel s-a căsătorit cu o tânără capabilă să-i compenseze slăbiciunile. Uneori ea îi spune:

– Cred că ai fi în stare să-ți pierzi și capul, dacă n-ar fi prins atât de bine pe umeri!

Succesul său se datorează în parte și soției sale, care îi aduce aminte de întâlnirile și obligațiile pe care le are.

Într-una din călătoriile sale, Costel și prietenul său erau în sala de așteptare a unei gări. Mai erau 20 de minute până la plecare și Costel s-a gândit că are timp suficient să-și ia micul dejun. Zis și făcut. Prietenul său s-a urcat în tren singur, și trenul deja se pusese în mișcare când a apărut și Costel! S-a așezat bucuros lângă prietenul său și i-a spus:

– Acesta este cel mai bun moment pentru a te urca în tren: nu mai trebuie să aștepți!

– E adevărat, i-a răspuns prietenul, dar unde îți este bagajul?

– Ooooo, l-am uitat!

Temperamentul sangvin al lui Costel îl face deosebit de plăcut tinerilor. El poate să-i țină pe tineri uluiți și fascinați ore în șir, prin povestirile lui.

Combinațiile temperamentului melancolic

Dinu, un melancolic-coleric

Dinu este medic stomatolog. Temperamentul secundar, cel coleric, îi conferă un surplus de energie, în timp ce natura melancolică îi dă capacitate de concentrare și conștiinciozitate în muncă. De obicei oamenii care au un procent mare de temperament melancolic sunt cei mai potriviți pentru lucrările migăloase și Dinu are într-adevăr această calitate. El este foarte apreciat pentru îndemânarea sa, ca stomatolog.

O altă caracteristică a melancolicului este creativitatea. În fiecare seară, Dinu lucrează în grădină – plivește, fertilizează sau cultivă.

– Grădinăritul îmi dă satisfacții mai mari decât stomatologia, spune el.

Pentru a fi fericit, melancolicul are nevoie să creeze, chiar dacă aceasta nu este activitatea sa de bază. Dacă nu are această posibilitate, devine tensionat, ursuz și neîmplinit. De aceea, fiecare melancolic ar trebui să găsească o slujbă sau un hobby în care să-și demonstreze capacitatea sa creativă.

Deși este introvertit, este o persoană sociabilă. Pacienții îl apreciază pentru corectitudinea și seriozitatea sa. Dinu este organizat și independent. El face mișcare în fiecare zi și are o dietă sănătoasă. De asemenea, îi place să se ocupe cu mici reparații la mașină sau la casă.

Slăbiciunea personalității lui Dinu se datorează naturii sale foarte încordate. El este tot timpul îngrijorat. Pentru el, viitorul profesiunii sale, starea economică, prețul aurului etc. sunt motive reale de îngrijorare. Dinu trebuie să învețe să se încreadă cu totul în Dumnezeu și să caute zilnic puterea Sa.

Unul dintre colegi a spus următoarele în legătură cu starea lui sufletească:

– Are tendința de a se concentra prea mult asupra interiorului său.

Gianina, o melancolic-flegmatică

Gianina este o gospodină foarte bună. Dar, ca majoritatea persoanelor cu temperament principal melancolic, slăbiciunea spirituală a Gianinei este critica. Ea privește toate lucrurile în mod critic și prin aceasta îi respinge pe cei care ar dori să-i fie prieteni. Cândva, Gianina a fost implicată în activități publice comune și a renunțat la planurile ei personale pentru a se dedica acestor activități. Însă după două luni a început să se plângă de programul organizat. Se îndoia că acest program ar fi eficient și folositor. În cele din urmă, colegii s-au săturat de atitudinea ei negativă și au început s-o evite. Unul a spus:

– Femeia aceasta n-a fost satisfăcută niciodată de realizările noastre.

Gianina ar fi apreciată de ceilalți dacă nu ar avea o atitudine atât de negativistă.

Uneori ea lasă impresia că se simte bine când are vreun motiv să se plângă, de parcă s-ar simți satisfăcută când este descurajată. Și chiar dacă lucrurile merg foarte bine, tot găsește ceva neînsemnat de care să fie nemulțumită.

Ea are calitățile melancolicului, deși nu le apreciază. Este foarte creativă și meticuloasă. Gianina este o croitoreasă excelentă și o bună creatoare de modele. Fetele ei preferă să o ia cu ele la cumpărături. Una dintre fete a zis:

– Mama are un adevărat talent de a găsi cea mai potrivită îmbrăcăminte. Am încredere în gusturile ei!

Dar cea mai spinoasă problemă a ei, spun colegii, rămâne critica.

Stela, o melancolic-sangvină

Melancolic-sangvinul este o combinație destul de rară. Stela este o tânără de 30 de ani, studentă la medicină. Conștiinciozitatea sa, trăsătură melancolică, se observă în ordinea și curățenia din casă.

Într-o zi, Stela a fost vizitată pe neașteptate de o prietenă care locuia în celălalt capăt al țării. Și, deși nu se văzuseră de câțiva ani, Stela nu și-a invitat prietena în casă pentru că în seara precedentă în casa ei avusese loc o petrecere și încă era dezordine!

Ca cei mulți melancolici, Stela este înclinată spre nesiguranță. Datorită temperamentului secundar sangvin, această nesiguranță se observă în relațiile sociale. Stela se teme că nu va găsi băiatul care s-o placă. Chiar dacă un băiat se bucură de compania ei, totuși ea are o mulțime de întrebări și nedumeriri. Ea gândește astfel:

– Poate mă place doar pentru că știu să cânt la pian. De unde să știu că ține într-adevăr la mine?

Principala slăbiciune a melancolicului este critica. Stela găsește greșeli oriunde: la colegi, în lecțiile profesorilor etc. Ea nu a învățat să-și stăpânească această slăbiciune. Și mai este o problemă în legătură cu starea ei sufletească. Cei care o cunosc spun că trece foarte ușor de la o extremă emoțională la alta, de la bucurie la nemulțumire, de la entuziasm la descurajare. Cu toate acestea, ea are un potențial enorm: puterea creativă a melancolicului și natura extrovertită a sangvinului.

Combinațiile temperamentului coleric

Mihai, un coleric-melancolic

Colericul-melancolic este aproape întotdeauna un muncitor bun. Dacă are talente, el își va dezvolta la maximum aceste talente și va avea succes. Dacă nu are talente speciale, va obține succesul prin hotărâre și perseverență. Însă problema majoră a celui cu acest temperament este felul cum se poartă cu oamenii. El combină asprimea și încăpățânarea colericului cu sensibilitatea și pesimismul melancolicului. Această combinație atrage după sine probleme dificile în relațiile interpersonale.

Mihai întruchipează atributele descrise mai sus. Calitățile sale cele mai puternice sunt: capacitatea de a lucra din greu, hotărârea neobosită de a reuși și energia sa nelimitată.

Totuși, el are multe carențe în relațiile cu oamenii. Ca majoritatea colericilor, el este insensibil la nevoile subordonaților și la simțămintele lor. El își mustră în public angajații, deoarece n-au atins standardele sale înalte. Datorită naturii sale autoritare și critice, Mihai are necazuri cu muncitorii din subordinea sa. Mulți și-au lăsat slujba doar după câteva săptămâni sau luni de colaborare cu el.

Aceste tendințe dominatoare și critice îi creează probleme lui Mihai chiar și în familie. El este prea dur cu soția și copiii. De exemplu, în timp ce cosește iarba din curte, el nu ține cont că soția lui a plantat flori, copăcei și alte plante, care nu trebuie tăiate la aceeași înălțime cu iarba. Însă nimic ce stă în calea coasei lui nu scapă netăiat și bineînțeles că soția lui nu se bucură prea mult văzându-și munca distrusă. Aceasta este o sursă permanentă de ceartă între cei doi.

Temperamentul melancolic secundar se reflectă în atenția pe care o acordă detaliilor. El ține evidența numărului de kilometri străbătuți cu mașina, comparând frecvent distanța parcursă cu consumul de benzină. Astfel are posibilitatea să detecteze schimbările care ar putea să apară în performanțele mașinii lui.

Nevoia prioritară a colericilor este de a-și stăpâni mânia, fiindcă ei au tendința de a intra permanent în conflict cu oamenii. Ei trebuie să devină mai buni și mai sociabili.

Beni, un coleric-sangvin

Beni este un coleric-sangvin tipic: pe de o parte este femecător și ambițios, pe de altă parte este impulsiv și autoritar. Persoanele cu această combinație par a avea o dublă personalitate. Într-o ocazie ei pot fi prietenoși și amabili, iar în altă ocazie pot fi certăreți și duri. Prietenii vor fi adesea surprinși de atitudinea lor.

Beni ocupă postul de director într-o filială a unei bănci și de aceea intră în contact cu o mare varietate de oameni. Unii îl stimează și cred că le este cel mai bun prieten. Alții nu-l agreează și nici nu-l consideră o persoană echilibrată.

Deși este un bărbat mic de statură, el lasă impresia unui vârtej de energie și activitate. Intră ca un vânt vijelios în birou, unde rareori stă mai mult de un minut sau două. Vorbește tare și gesticulează energic și rapid în același timp.

Coleric-sangvinii sunt de obicei fermecători. Ei au un comportament spontan și plin de viață. Când sunt în „toane bune“, ceilalți se vor bucura cu adevărat de compania lor. Însă, când apare mânia, chiar și prietenii își caută un loc ceva mai departe.

Aceste tendințe le are și Beni. Puțini oameni pot să fie mai fermecători ca el. Entuziasmul său îi molipsește pe cei din jur. Însă poate deveni dintr-o dată tensionat și chiar furios.

În general, colericii sunt duri. Ei nu sunt sensibili la suferința persoanelor din preajma lor. Și Beni insultă inutil și se poartă aspru cu oamenii.

Într-o ocazie, discuta cu un alt director o problemă de serviciu. Mai era de față și secretara celuilalt coleg. La un moment dat acesta începe o frază:

– Știi, secretara mea crede că ...

La care Beni a rostit dintr-odată, scurt:

– Ce știe ea, e doar o secretară!

Colericii au un temperament ambițios. Când arată respect față de simțămintele altora, ei pot fi cei mai buni organizatori și manageri. Dar natura lor ambițioasă, care adesea îi face fără milă, brutali și autoritari poate și trebuie să fie învinsă.

Alex, un coleric-flegmatic.

La suprafață, Alex pare calm și deschis. El este calculat în vorbire și plăcut, deși este neobosit în atingerea țintelor sale. La 47 de ani, el s-a întors la studii pentru a mai lua o licență.

– Lucrările sale, spun unii dintre profesori, sunt întotdeauna de cea mai bună calitate, aproape perfecte!

În ciuda calmului de la suprafață, Alex poate să explodeze în mânie când este provocat.

Slăbiciunea majoră a lui Alex este incapacitatea de a-și exprima dragostea și aprobarea. Datorită acestui fapt, are unele probleme cu soția. Unul dintre prietenii apropiați a spus despre el următoarele:

– Alex pare o persoană organizată și echilibrată, dar, în realitate, se teme de oameni. Se teme că ceilalți îi vor descoperi slăbiciunile și defectele. În spatele comportamentului său calm, se află teama de incompetență și aceasta îl determină uneori să fie mânios. Cred că încearcă să pară ceea ce nu este de fapt și fuge de realitate.

Combinațiile temperamentului flegmatic

Fane, un flegmatic-coleric

Flegmatic-colericii combină natura deschisă a flegmaticului cu voința și hotărârea colericului. La suprafață, ei sunt amabili, politicoși și satisfăcuți, dar dincolo de această aparență găsim încăpățânare și spirit de ceartă.

Fane are o purtare calmă și prietenoasă. Unul dintre prietenii săi descrie următorul incident:

– Am fost împreună cu Fane la sfârșit de săptămână și ne-am distrat grozav. Ne-am culcat seara târziu, pentru că eram foarte obosiți. La ora șase, un coleg de-al lui Fane l-a sunat la telefon să-l invite la o partidă de pescuit. Eu i-aș fi spus ceva pentru telefonul acela matinal, dar Fane, liniștit, s-a dat jos din pat, s-a îmbrăcat și a plecat cu colegul lui.

Probabil că nu există o ilustrație mai clară a calmului unui flegmatic.

Natura calmă a flegmaticului se reflectă și în modul în care umblă și vorbește. Fane vorbește foarte rar, aproape tărăgănat. El merge încet și lasă impresia că nu se grăbește niciodată. Deși este înalt și simpatic, el nu face mare impresie în mijlocul oamenilor. De aceea nici nu caută compania altora.

Are aceeași atitudine rezervată chiar și la birou. El nu simte nici o motivație puternică pentru a se implica în conducere. Nu ocolește responsabilitățile, dar nici nu le caută. Lucrarea sa este fermă, constantă, dar neambițioasă. Fane este gata să-i ajute pe ceilalți, dar rareori ia asupra sa responsabilități.

El nu are mari probleme sufletești deosebite. Stilul său calm și ferm îl ajută în sensul acesta. Totuși, din când în când, natura sa colerică iese la suprafață. De exemplu, în timp ce era la o partidă de fotbal, unul dintre colegii lui l-a tot tachinat câtva timp. În interiorul său mânia a crescut, a crescut, până a explodat în exterior. Brusc, a aruncat nervos mingea și a sărit la colegul său, provocându-l la bătaie. Deși rare, aceste izbucniri există în comportamentul flegmatic-colericului.

Rodica, o flegmatic-melancolică

Rodica combină natura liniștită și rezervată a flegmaticului cu starea sufletească schimbătoare a melancolicului. Uneori natura sa liniștită o face prea indulgentă cu copiii ei. Unul dintre prietenii a

spus: „Rodica are copii foarte frumoși, dar au nevoie de mai multă disciplină".

La fel ca mulți flegmatici, Rodica simte nevoia unei motivații exterioare. Din fericire, ei găsesc adesea această motivare. Deși uneori este dominată de atitudinea de critică, tipic melancolică, totuși reușește să-și pună ordine și echilibru în viața ei. De asemenea, soțul ei, un coleric, o ajută să-și găsească motivațiile externe de care are nevoie.

În general, colegilor le place compania ei. Firea ei calmă și liniștită îi face să se simtă confortabil și degajați. Ei pot să fie deschiși și naturali alături de ea și aceasta este o componentă de bază a unei tovărășii adevărate.

Luci, o flegmatic-sangvină

Această doamnă nobilă și plăcută este cunoscută pentru bunătatea și ospitalitatea ei. Flegmatic-sangvinii sunt de obicei foarte toleranți și este ușor să trăiești alături de ei. Aceasta o descrie foarte bine pe Luci.

Odată, fiul ei s-a întors acasă împreună cu colegii de la echipa de handbal. Era un grup bun de tineri... Alergând în casă el a întrebat-o:

– Mamă, mă lași să-mi invit prietenii la o serată? Doar să mâncăm ceva și să mai stăm de vorbă...

Reacția imediată a ei a fost:

– Desigur, sunt bine-veniți!

După ce le-a dat de mâncare tuturor acelor tineri, ea era încă în apele ei, comunicativă și veselă. La un moment dat a exclamat:

– Cred că ar trebui să faceți mai des întâlniri de genul acesta! A fost o seară extraordinară.

Din punct de vedere sufletesc, calitatea cea mai mare a Luciei este că iubește oamenii cu sinceritate. Niciodată nu refuză să ajute

pe cineva și este gata mereu să servească altora. În ciuda lipsei de conștiinciozitate a altor colegi, ea personifică iubirea pentru „aproapele" ei. Unii profită de faptul că Lucia are darul iubirii și ospitalității. Oricum, dragostea ei pentru oameni este inepuizabilă.

Problema sufletească a Luciei ar fi lipsa de profunzime și de implicare. De aceea, ar trebui să se angajeze cu mai mult entuziasm în activitățile de grup.

Rolurile în familie

ROLURILE ÎN FAMILIE

Cine se va ocupa de următoarele activități în familia voastră?

Răspundeți prin E (eu) T(tu) A (ambii) C(ceilalți) în dreptul fiecărei activități de mai jos. Străduiți-vă să fiți cât mai realiști. Prea mulți de A vor fi suspecți!

1. Câștigul necesar traiului
2. Planificarea bugetului
3. Aprobarea cheltuielilor soțului
4. Aprobarea cheluielilor soției
5. Aprobarea cheltuielilor copiilor
6. Plata facturilor lunare
7. Luarea deciziei pentru cumpărături mari
8. Luarea deciziei cu privire la meseria soțului
9. Luarea deciziei cu privire la meseria soției
10. Luarea deciziei cu privire la continuarea studiilor soțului
11. Luarea deciziei cu privire la continuarea studiilor soției
12. Stabilirea localității în care veți locui
13. Alegerea locuinței voastre
14. Alegerea mobilierului
15. Planificarea meniului

16. Cumpărăturile
17. Depozitarea celor cumpărate
18. Hotărârea orei de masă
19. Prepararea hranei
20. Așezarea mesei
21. Spălarea vaselor
22. Curățenia
23. Aruncarea gunoiului
24. Spălarea frigiderului
25. Spălarea aragazului
26. Curățenia în baie
27. Spălarea geamurilor
28. Schimbarea așternuturilor
29. Aranjatul paturilor
30. Alegerea garderobei soțului
31. Alegerea garderobei soției
32. Alegerea garderobei copiilor
33. Spălatul hainelor
34. Călcatul hainelor
35. Împachetatul hainelor
36. Repararea micilor defecțiuni care apar în casă
37. Reparațiile mari ale casei
38. Îngrijirea curții

39. Îngrijirea copacilor din curte
40. Plantarea legumelor
41. Curățenia în fața casei
42. Plivirea grădinii
43. Strângerea frunzelor uscate
44. Alegerea autoturismului
45. Spălarea autoturismului
46. Curățenia în interior
47. Repararea și întreținerea lui
48. Alegerea animalului pe care îl veți avea
49. Hrănirea animalului
50. Spălarea și îngrijirea lui
51. Alegerea modului de recreere
52. Alegerea emisiunilor TV pe care le veți viziona
53. Alegerea prietenilor de familie
54. Alegerea bisericii pe care să o frecventați
55. Decizia cu privire la felul în care veți petrece week-end-urile
56. Planificarea vacanțelor
57. Decizia cu privire la cheltuieli în concedii și vacanțe
58. Alegerea rudelor pe care să le vizitați
59. Alegerea rudelor pe care vreți să le invitați la voi acasă
60. Luarea deciziei cu privire la frecvența intimității (sex)
61. Luarea deciziei cu privire la contraceptivele folosite

62. Hotărârea de a avea copii
63. Hotărârea numărului de copii

Dacă vă hotărâți să aveți copii, cine va face următoarele:

67. Pune numele copilului
68. Schimbă scutecele
69. Spală scutecele
70. Hrănește copilul
71. Îmbăiază copilul
72. Se joacă cu el
73. Îl culcă
74. Se îngrijește de jucării
75. Se scoală noaptea
76. Îl îngrijește când este bolnav
77. Îl educă
78. Îl ajută la temele pentru școală
79. Îl duce la școală

Rezolvarea creativă a problemelor

?

!?

!?

REZOLVAREA CREATIVĂ A PROBLEMELOR

Bifează afirmațiile cu care ești de acord:

[ ] Din moment ce soțul este capul familiei, luarea hotărârilor îi aparține.

*

[ ] Soția ar trebui să ia hotărâri în domeniul ei, iar soțul în domeniul lui.

*

[ ] Toate hotărârile trebuie luate de comun acord.

*

[ ] În situațiile în care opiniile sunt diferite, soțul și soția ar trebui să ia o decizie comună, oferind în mod egal înțelegere unul celuilalt.

*

[ ] Când există o problemă, soțul și soția ar trebui să caute alternative până când găsesc una care este acceptată de amândoi.

*

[ ] Soțul ar trebui să aibă întotdeauna ultimul cuvânt.

*

[ ] Când apare o neînțelgere, cea mai bună soluție este să nu spui nimic; astfel se evită orice discuție contradictorie.

TOATE PROBLEMELE SE POT REZOLVA ÎN MOD CREATIV

Următorii pași te vor ajuta:

A. Când apare o problemă, gândește-te care dintre voi are mai multe nevoi care trebuie împlinite: soțul, soția sau amândoi?

Trei exemple:

Problema 1. Soția are o acțiune comună cu colegele ei și trebuie să fie acolo, fiindcă și-au planificat cu mult timp înainte această acțiune. Dar se ridică o întrebare: cine va avea grijă de copii?

Problema 2. Soțul are nevoie de un costum curat pentru o întâlnire de afaceri, dar curățătoria închide înainte să iasă el de la serviciu. El o roagă pe soție să-l ajute.

Problema 3. Soția are o zi liberă și le-a promis prietenelor ei că vor merge împreună la cumpărături. Dar soțul află de o întâlnire de afaceri neprevăzută și trebuie să fie prezent acolo. Problema este că familia nu are decât o singură mașină, pe care ar dori să o folosească fiecare...

Nevoile și așteptările celor doi:

Problema 1. Soția trebuie să participe la acțiune pentru că:

a. Ea are o responsabilitate în fața colegelor.

b. Ea trebuie să-și îndeplinească sarcinile alături de ceilalți.

c. Prin participarea la această acțiune ea se simte împlinită pe plan social.

d. Soția are nevoie de o mică pauză de la treburile casei și îngrijirea copiilor.

Problema 2. Soțul are nevoie de un costum curat deoarece:

a. Trebuie să fie îmbrăcat curat pentru întâlnirea de afaceri.

b. Costumul al doilea este foarte murdar.

Problema 3. Soția are nevoie de mașină pentru că:

a. Locul unde trebuie să meargă este foarte departe.

b. A făcut o promisiune și nu mai poate da înapoi.

c. Este obosită și are nevoie de câteva momente de destindere.

Iar soțul are nevoie de mașină deoarece.

a. Întâlnirea va avea loc departe de casă.

b. El are obligația de serviciu să fie acolo.

c. Informațiile importante pe care le va obține pot să-l conducă la avansare.

e. Trebuie să ajungă la întâlnire calm și liniștit.

B. Recunoște că atât soțul cât și soția sunt egali în ce privește valoarea lor personală. De aceea, atunci când există anumite nevoi, încearcă să găsești soluția cea mai potrivită pentru ambii soți.

C. Când partenerul tău are o anumită nevoie, pune-ți întrebarea: „Cum aș putea să i-o împlinesc?"

În felul acesta pot să-ți arăți respectul și dragostea față de el.

În *problema 1*, soțul ar trebui să se întrebe:

1. Pot să mă ocup eu de copii?

2. Pot să găsesc pe cineva care să se ocupe de copii?

3. Pot să iau copiii cu mine?

4. Ce pot să fac, pentru ca soția să înțeleagă că sunt mândru de realizările ei?

În *problema 2*, soția ar trebui să se întrebe:

1. Pot să duc eu costumul la curățătorie?

2. Pot să telefonez și să rog pe cineva s-o facă în locul meu?

3. Ce pot să fac ca soțul să înțeleagă că îl admir pentru modul în care se îmbracă?

D. Când soțul sau soția au așteptări diferite, apare o situație asemănătoare cu problema nr.3. La prima vedere par să fie în conflict, dar dragostea va găsi o soluție care să împlinească așteptările ambilor soți.

Următorii pași vă vor ajuta în găsirea unei soluții acceptabile:

1. Soțul să-și exprime clar nevoile în fața soției, dacă este nevoie chiar și în scris. La rândul ei, soția să-și exprime clar nevoile în fața soțului.

2. Asigurați-vă unul pe altul că nu veți accepta decât o soluție potrivită pentru amândoi.

3. Gândiți-vă la cât mai multe variante, care ar putea deveni posibile rezolvări. Notați-le chiar și pe cele mai năstrușnice! Experiența a demonstrat că uneori acestea devin cele mai potrivite soluții.

De exemplu, în *problema 3*, lista ar putea să arate cam în felul următor:

a. Unul dintre soți ar putea să folosească transportul în comun (autobuz, taxi).

b. Soțul ar putea să meargă cu un coleg sau cu un asociat.

c. Soțul ar putea să-l roage pe un prieten să-l ducă.

d. Soția ar putea să ceară uneia dintre prietenele ei să vină cu mașina.

e. Soția ar putea să organizeze o petrecere acasă pentru prietenele ei.

f. Soția ar putea să-l conducă pe soț la întâlnirea sa, să meargă cu colegele ei, după care să se întoarcă la o anumită oră să-l ia acasă.

g. Soțul ar putea să-și conducă soția și pe prietenele ei până la locul dorit de ele și să se întorcă acolo la o anumită oră, stabilită de comun acord, pentru a le duce acasă.

h. Pot împrumuta o mașină de la un prieten.

4. Acum discutați despre fiecare variantă și găsiți-o pe cea care împlinește nevoile ambilor soți. Dacă nu ați găsit nici una, mai căutați. Cu siguranță că nu ați descoperit încă toate posibilitățile.

Notă: Nu este atât de important ce variantă ați ales, ci dacă amândoi simțiți că aceasta răspunde pe deplin nevoilor voastre!

5. Asigurați-vă că ați înțeles bine soluția pe care ați ales-o.

6. Dacă problema implică mai mult decât o situație ocazională, planificați-vă un timp, să zicem o săptămână, pentru ca să evaluați cum merge soluția găsită. După rezultatele ei puteți să o păstrați sau să o schimbați. Sau poate descoperiți că problema nici nu mai există!

REZUMAT

Modul în care veți rezolva problemele și conflictele din căsnicie, vă vor ajuta să descoperiți câteva lucruri semnificative despre voi înșivă. Dacă evitați confruntarea cu o problemă, aceasta poate să arate existența unor simțăminte de teamă, insensibilitate sau nesiguranță. Dacă încercați să rezolvați de unul singur neînțelegerile, înseamnă că vă considerați partenerul incapabil de a contribui cu ceva. Dacă veți găsi împreună soluții salvatoare în situațiile dificile care apar, veți descoperi soluția ideală care vă va aduce multă fericire, respect reciproc și o comunicare adevărată.

Lăsați ca fiecare situație dificilă prin care treceți să fie o ocazie de *creștere comună*. În timp, veți identifica mult mai ușor nevoile personale ale celuilalt și veți înțelege că aceste nevoi momentane, de suprafață, sunt numai o părticică din ceea ce este în profunzime.

Rezolvarea unei neînțelegeri necesită răbdare, sinceritate, bunăvoință și, mai ales, timp. A vă lua timp pentru aceasta nu este o condiție facultativă, ci una obligatorie. Cu siguranță că nu va fi ușor să găsiți întotdeauna timpul liber necesar, dar vă puteți ajuta unul pe celălalt în sensul acesta. Planificați-vă un timp special pentru a discuta despre simțămintele și nevoile voastre. Acest timp „pierdut“ vă va ajuta să fiți mai aproape unul de celălalt. Atunci veți descoperi adevărata valoare a relației voastre.

SITUAȚII CONFLICTUALE

Exemplul I

Ana are o plăcere deosebită să-și cumpere haine după ultima modă. Ea a comandat la croitor câteva costume noi. Soțul ei, Victor, știe că toți banii au fost cheltuiți deja pentru amenajarea locuinței. El îi spune Anei că, din păcate, va trebui să renunțe la cumpărarea acelor costume.

Nevoile soției:

Nevoile soțului:

Soluții posibile:

Soluția voastră:

Exemplul II

De când era mic, Adrian a fost obișnuit ca mama să facă tot: să-i aranjeze cravata, să-i strângă hainele și pijamalele împrăștiate prin cameră etc. După o lună de căsnicie, soția lui, Luisa, s-a săturat să strângă tot timpul după el. Acum, el vine acasă și găsește dormitorul așa cum l-a lăsat de dimineață. El o întreabă pe Luisa de ce nu a făcut ordine.

Nevoile soției:

Nevoile soțului:

Soluții posibile:

Soluția voastră:

Exemplul III

Rudele lui Costel, care locuiesc în același oraș cu el, au telefonat să-l anunțe că vor trece pe la el câteva minute. Soția lui, Dana, se opune unei noi vizite fiindcă, numai cu trei săptămâni în urmă, rudele

lui au spus la fel, dar au rămas la ei până seara târziu. Însă Costel refuză să asculte argumentele ei.

Nevoile soției:

Nevoile soțului:

Soluții posibile:

Soluția voastră:

CONSTRUIREA UNEI RELAȚII POZITIVE CU PĂRINȚII

Când nu locuiesc împreună cu părinții, tinerii căsătoriți au de întâmpinat probleme serioase. Totuși, și în rândul celor ce locuiesc împreună cu părinții, găsim o mulțime de cazuri triste și nefericite, care arată lipsa de armonie și încredere ce ar trebui să existe între ei. Prea puțin auzim de relații pozitive, cum ar trebui să fie în realitate.

Relațiile între părinți și tinerii căsătoriți pot fi pozitive sau negative, plăcute sau tensionate. Pot fi relații care zidesc sau relații care distrug. Cele mai multe relații variază pe axa dintre cele două extreme „relații pozitive, eficiente" și „relații negative, ineficiente" (vezi schița de mai jos).

Relații pozitive eficiente	**Calitatea relației** ♦ ♦ ♦ ♦ ♦ ♦ ♦ ♦ ♦ ♦	Relații negative ineficiente

Este evident că trebuie făcute eforturi de ambele părți pentru a menține aceste relații în capătul pozitiv al acestei axe. Vom discuta mai târziu și despre modalitățile de a face aceasta. Acum, să privim la câteva conflicte care apar în relațiile dintre tânăra pereche și părinți.

Trei motive care generează conflicte

Se poate spune că cele mai multe situații dificile apar datorită următoarelor motive:

1. Nesiguranța și incapacitatea persoanelor implicate.
2. Lipsa de maturitate a familiei tinere sau/și a părinților.
3. Tensiunea provocată de diferențe în sistemul de valori.

În primul caz putem să discutăm, de exemplu, despre o noră care nu se simte la început foarte capabilă să îndeplinească toate datoriile casnice. Mama-soacră poate să-i întărească acest simțământ de nesiguranță prin purtarea ei. Și aceasta conduce la stricarea relației. Un alt exemplu: tânărul soț poate avea simțăminte de teamă în legătură cu capacitatea sa de a susține financiar familia. Și în acest caz socrii pot să mărească acest simțământ de nesiguranță.

Un exemplu de comportament imatur ar fi acela în care mama unui tânăr nu reușește să treacă de la rolul de „mamă" la cel de „mamă-soacră". Ea trebuie să facă anumite modificări în obiceiurile și simțămintele ei, pentru a se adapta la această schimbare survenită în cadrul familiei. Dacă nu, ea va tinde să fie în continuare cea care are grijă de fiul ei. Aceasta provoacă o serie de probleme și împiedică efectiv acomodarea tinerei familii.

Situațiile tensionate pot să apară și datorită faptului că tinerii au un sistem de valori diferit de cel al părinților. Noul cuplu trebuie să-și stabilească propriul sistem de valori și să decidă asupra obiceiurile pe care le va adopta. Cu siguranță, aceste valori nu vor fi similare cu ale părinților. Situația tensionată dintre ei nu va fi depășită decât în momentul în care părinții se vor obișnui cu această noutate.

Un studiu condus de Evelyn Duvall a descoperit că cele mai mari probleme relaționale apar de obicei între mama băiatului și soția lui. Mama-soacră nu va fi mulțumită niciodată de felul în care nora are grijă de băiatul ei și prima tendință va fi să intervină. De aceea, cea mai ușoară cale de a evita aceste intervenții nedorite este ca tinerii să-și stabilească locuința în altă localitate decât părinții.

Cadrul unor relații pozitive cu părinții

Fiecare vom intra, mai devreme sau mai târziu, în una dintre aceste categorii: socru, soacră, ginere, noră, cumnat, cumnată etc. De aceea

este important să avem relații de prietenie cu rudele noastre. Încercați să fiți îngăduitori și sensibili la nevoile celorlalți.

Relațiile pozitive cu părinții depind, în principal, de atitudinea voastră. Manifestați dragoste și respect pentru nevoile lor. Dacă vă cunoașteți valoarea personală, veți dezvolta un simțământ de siguranță atât în familie, cât și între voi și părinți. Soțul și soția care au încredere unul în celălalt și simt că se potrivesc se vor simți în largul lor între părinți. În schimb, în familiile în care nu există această încredere și apreciere vor apărea îngijorarea și teama. La fel de adevărat este că părinții care nu se adaptează la statutul nou al copiilor lor generează conflicte între ei și noua familie.

Când părinții nu au o atitudine binevoitoare, poate fi un semnal de alarmă că au nevoie de mai multă afecțiune, apreciere și îngăduință din partea voastră. O relație pozitivă cu ei ar da echilibru și sens vieții lor. Dacă reușiți să cunoașteți nevoile lor personale și dacă veți încerca să le împliniți le veți produce fericire, iar conflictele, dacă vor exista, vor avea soluții mult mai simple. Este foarte important să-i respectați pe părinți. Aceasta le va transmite faptul că îi acceptați, îi iubiți și îi considerați familia voastră.

Poți să-ți iubești părinții și socrii?

A-ți iubi părinții și socrii este un câștig, nu o pierdere. Desigur, această iubire este diferită de dragostea care există între tinerii căsătoriți. Când între voi doi există o relație puternică și armonioasă, veți avea numai de câștigat dacă îi veți include și pe părinți într-un cerc mai larg al dragostei voastre. Ea ar trebui să-i includă și pe părinți, nu să-i excludă. Ideal ar fi ca și părinții să privească în acest sens lucrurile. Atitudinea lor pozitivă ar îndepărta situațiile încordate, conflictuale.

Factorii care ajută la o relație bună între tinerii căsătoriți și părinți

Peggy Marcus a studiat 79 de căsnicii și a descoperit câțiva factori care ajută la o înțelegere mai bună între părinți și tinerii căsătoriți. Acești factori sunt:

– Aprobarea părinților.

– Întâlnirea familiilor înainte de căsătorie.

– Prietenia dintre familiile celor doi.

– O locuință separată.

– Reușita căsniciei părinților.

– Relația fericită între părinți și nepoți.

Aspecte pozitive despre părinți

Cu toate că există multe probleme între o familie tânără și părinți, totuși părinții pot fi și o sursă de putere.

– Simplul „suntem aici" – nu fizic sau economic, ci psihic – poate oferi un grad de confort și stabilitate pentru cei doi.

– Cunoștințele și experiența părinților pot ajuta la întărirea tinerei familii.

– Ei cunosc trecutul. Cunoscând trecutul, veți trăi cu curaj prezentul și veți avea optimism pentru viitor.

– Pot fi de mare ajutor în supravegherea și educarea nepoților.

Din fericire, pe măsură ce vechimea în căsnicie va crește, îngrijorările și frustrările, conflictele și nemulțumirile vor scădea.

Ca rezultat al studiului ei, Peggy Marcus declară:

„Acele... cupluri, care s-au adaptat situației, se pare că au ajuns la o acceptare a ambelor familii. Ei au considerat problemele ca fiind o datorie comună. Pe de altă parte, cei care nu s-au adaptat situației,

au arătat o tendință de îndepărtare și separare de părinți în toate domeniile."

REZUMAT

Pentru a dezvolta relații pozitive cu părinții este foarte important:

– Să aveți o atitudine optimistă.

– Să-i respectați și să-i acceptați (nu să-i ignorați).

– Să-i considerați parte din familia voastră.

– Să le comunicații nevoile și țintele voastre.

– Să discutați cu ei în mod deschis neînțelegerile, pentru ca soluțiile pe care le găsiți să vă apropie mai mult unii de alții.

Planificarea bugetului

PLANIFICAREA BUGETULUI

Una dintre problemele de care te lovești foarte puțin înainte de căsătorie este planificarea bugetului. În general, oamenii au un sistem diferit de valori financiare. Celor doi, pur și simplu, nu le trece prin minte că ar putea să gândească diferit la acest capitol.

Gândiți-vă la următoarele:

Locuința

O mare parte a bugetului vostru va fi cheltuit pentru locuință. Dacă intenționați să vă cumpărați una, trebuie să estimați dinainte suma de bani pe care vă permiteți să o investiți în această achiziție. Dacă doriți să vă construiți propria casă, atunci va trebui să faceți un antecalcul, estimând suma la care se va ridica construcția, ținând cont, bineînțeles, de inflație. Dacă nu dispuneți de acești bani și considerați că cea mai bună soluție este găsirea unei locuințe cu chirie, comparați suma pe care trebuie să o dați periodic pentru locuință cu suma la care se ridică câștigul vostru lunar. Lămuriți-vă dacă plata chiriei include și gazul, apa și electricitatea. Sau poate unul dintre voi are deja o locuință a lui. Atunci luați în considerare toate cheltuielile necesare pentru amenajarea acestei locuințe într-un mod plăcut și util. Dacă nu este nici unul din aceste cazuri și hotărâți să locuiți împreună cu părinții, nu uitați să studiați mai bine capitolul din acest curs care se referă la relația cu părinții.

Economiile

Aceasta este o parte importantă a bugetului. Este bine să economisiți o sumă pentru ocazii neprogramate, cum ar fi o călătorie neașteptată, pierderea serviciului sau o boală care necesită internare. Puteți să economisiți bani și pentru atingerea anumitor ținte pe care vi le propuneți: cumpărarea unui autoturism, trimiterea copilului la studii în străinătate sau înființarea unui S.R.L.

Cheltuielile personale (bani de buzunar)

Ideea unui fond pentru cheltuieli personale poate vi se pare nouă, dar este o bună cale de a evita anumite conflicte. Din moment ce tinerii căsătoriți formează o familie, mulți cred că toți banii câștigați trebuie considerați ca parte a bugetului total, nu ca bani personali. Totuși, există anumite lucruri pe care unul le consideră importante și dorește să le cumpere, pe când celălalt nu este tot atât de interesat să le aibă. Fondul pentru cheltuielile personale are tocmai scopul de a împlini aceste nevoi. Fiecare să se simtă liber să cheltuiască acești bani așa cum consideră el mai potrivit. Bineînțeles, suma aceasta trebuie stabilită de comun acord și în funcție de bugetul familiei. Nu e necesar să fie foarte mare.

Ocaziile deosebite

Un obiectiv important care ar trebui să fie în atenția fiecărei familii este planificarea unor ocazii deosebite. Puteți petrece câteva ore într-o zonă nepoluată din afara orașului sau într-un parc; puteți merge pentru două zile la munte, departe de griji și probleme. E adevărat, aceste ocazii de „vacanță“ vă vor afecta puțin economiile, dar vor avea un efect neașteptat. Aceste momente vor consolida și întări relația voastră și, de asemenea, vor împrospăta atmosfera din familie.

Mai sunt și alte situații care vor afecta bugetul vostru familial și e bine să le discutați. Atunci când planificați să aveți un copil trebuie să vă gândiți și la faptul că soția nu va mai lucra un timp, deci trebuie să vă descurcați doar dintr-un salariu. Apoi, soția nu va putea merge la serviciu până când copilul nu este destul de mare ca să rămână singur (în cazul în care nu aveți părinții pe aproape). Sau poate să apară altă situație atunci când doriți să vă continuați studiile. Trebuie să faceți o planificare și în această privință.

A învăța să vă planificați bugetul în mod înțelept este un proces de durată. Dar, când veți ajunge să aveți experiență și să planificați bine bugetul, veți simți o mulțumire sufletească deosebită.

FINANȚE

Fișa 1

Notați în locurile indicate sumele care credeți că sunt pe măsura posibilităților voastre. Încercați să fiți realiști. La sfârșit verificați diferența dintre venituri și cheltuieli. Sunteți mulțumiți cu rezultatul obținut?

Bugetul familiei	**Lunar**	**Anual**
Întreținere	_____	_____
Electricitate	_____	_____
Gaz	_____	_____
Apă	_____	_____
Telefon	_____	_____
Hrană	_____	_____
Îmbrăcăminte	_____	_____
Întreținere auto	_____	_____
Întreținere casă	_____	_____
Alte cheltuieli (ex.: ziare, reviste cărți, cadouri...)	_____	_____
Economii	_____	_____
Cheltuieli concediu, vacanțe	_____	_____
Total venit	_____	_____
Total cheltuieli	_____	_____
Diferența venit/cheltuieli	_____	_____

FINANȚE

Fișa 2

Notați în coloana „Preț aproximativ“ suma cu care credeți că puteți să cumpărați articolul indicat. După ce ați terminat, mergeți împreună prin magazine. Nu trebuie să cumpărați nimic de data aceasta. Sarcina voastră este de a verifica dacă prețurile indicate inițial corespund cu cele din magazine.

Garderoba soției

Articole	**Preț aprox.**	**Preț real**
Costum	_____	_____
Haine de ocazie	_____	_____
Fular/eșarfă	_____	_____
Haină de ploaie	_____	_____
Haine de Sabat	_____	_____
Haine de lucru/uniforme	_____	_____
Lenjerie de corp	_____	_____
Curea/cordon	_____	_____
Pantaloni/salopetă	_____	_____
Bluză	_____	_____
Ciorapi/șosete	_____	_____
Pantofi/cizme/ghete	_____	_____
Cămașă de noapte	_____	_____
Costum baie/halat baie	_____	_____

Notați mai jos prețurile pentru diferite alte articole pe care le găsiți în magazine și pe care le considerați necesare în viața de căsătoriți.

FINANȚE

Fișa 2

Notați în coloana „Preț aproximativ" suma cu care credeți că puteți să cumpărați articolul indicat. După ce ați terminat, mergeți împreună prin magazine. Nu trebuie să cumpărați nimic de data aceasta. Sarcina voastră este de a verifica dacă prețurile indicate inițial corespund cu cele din magazine.

Garderoba soțului

Articole	**Preț aprox.**	**Preț real**
Costum haine	_____	_____
Haină de ploaie	_____	_____
Haine de lucru	_____	_____
Haine de sport	_____	_____
Pantaloni/salopetă	_____	_____
Ciorapi/șosete	_____	_____
Pantofi/cizme/adidași	_____	_____
Pijama	_____	_____
Tricouri/cămăși	_____	_____
Curea/cravată	_____	_____
Costum baie/halat baie	_____	_____

Notați mai jos prețurile pentru diferite alte articole pe care le găsiți în magazine și pe care le considerați necesare în viața de căsătoriți.

FINANȚE

Fișa 3

Cazuri neprevăzute. Presupuneți că:

1. Mașina se strică în mijlocul drumului la o oră de trafic intens. Soțul nu poate veni. O duci la un auto-service unde ți se spune că ai nevoie de o baterie nouă și de bujii noi. Ce ai face?

Soluția soției:

Soluția soțului:

2. Ați cumpărat o casă mai veche și, în timpul iernii, după ce v-ați mutat în ea, s-au spart țevile de la baie. Deoarece țevile sunt în interior, o cantitate mare de apă pătrunde prin perete și provoacă daune materiale. Ce ați face?

Soluția soției:

Soluția soțului:

3. Sunteți aproape de sfârșitul lunii și ați rămas fără bani. Luați salariul abia la începutul lunii viitoare. Ce veți face?

Soluția soției:

Soluția soțului:

Relația sexuală

SEXUL ÎN CĂSĂTORIE

Noi trăim într-o revoluție sexuală. Ori unde te uiți poți să vezi cărți, reviste și filme pe teme sexuale. Cu romanele și casetele video se câștigă milioane de dolari, furnizându-li-se oamenilor dorințe sexuale. Ceea ce se întâmplă în societatea noastră demonstrează că oamenii își recunosc nevoia de exprimare sexuală a dragostei. Trist este că ei speră ca aceste surse false să le ofere secretul pentru împlinirea nevoilor lor.

Relația sexuală este importantă pentru că este nivelul cel mai profund prin care soțul și soția își pot arăta că se iubesc. Ei devin „un singur trup", ceea ce sugerează un angajament total în intimitate – un cerc în care nimeni nu are dreptul să intre. Ei se întâlnesc în viața de zi cu zi cu o mulțime de oameni. Dar în experiența dormitorului nimeni altcineva nu trebuie să aibă acces. Cei doi ar trebui să-și promită unul altuia că vor respecta acest principiu.

Unii se căsătoresc fără a da prea multă importanță relației sexuale. Mulți au crescut în familii în care subiectul acesta era interzis. Ei nu au fost încurajați să-și lămurească neclaritățile. În perioada pubertății, când trupurile lor au suferit transformări, nu și-au înțeles propriile reacții sexuale. Uneori aceste persoane aduc în căsnicie informații greșite despre funcționalitatea sexuală. Unii nu cunosc legătura dintre dragoste și sex, și nici diferența dintre ele. Teama și confuzia care există în mințile oamenilor îi pot duce uneori la dereglare sexuală (de exemplu: impotență, lipsa orgasmului, ejaculare prematură). Ca o reacție în lanț, cei doi pot deveni distanți unul față de celălalt și pot ajunge chiar la concluzia că dragostea dintre ei a dispărut. Dacă situația aceasta nu se schimbă, se vor îndrepta spre divorț. Consilierea premaritală are marea responsabilitate de a oferi suficiente informații despre sexualitate. La sfârșitul acestui curs, ar trebui să fiți pregătiți pentru intimitatea sexuală.

În primul rând, fiecare individ ar trebui să se cunoască pe sine însuși. Aceasta necesită o examinare atentă nu numai a fizicului, ci și a mentalității. Ce înțeleg eu prin sex? Am o atitudine pozitivă sau negativă față de sexualitate?

Poate că ați avut deja o experiență sexuală în trecut. Vă simțiți vinovați? Va afecta experiența aceasta relația din cadrul căsătoriei? În acest caz ar fi bine să discutați deschis despre simțămintele voastre cu privire la relațiile sexuale. Dacă ați avut experiențe sexuale în trecut, ar fi bine să vorbiți despre simțămintele voastre de vinovăție și teamă, dacă le resimțiți. Acum este timpul să ajungeți la un angajament de fidelitate pentru relația voastră sexuală viitoare.

Acum este momentul potrivit să discutați și despre intimitatea sexuală dintre voi, până la căsătorie. Relațiile sexuale înainte de căsătorie vă vor bloca în dezvoltarea relației în celelalte domenii. Cei mai mulți au observat aceasta, dar era deja prea târziu pentru a-și mai salva relația de prietenie.

Dacă proveniți dintr-un mediu în care n-ați primit o educație sexuală potrivită, puteți discuta și despre anatomia sexuală. Ar fi bine să studiați chiar și din manuale de anatomie despre structura organelor genitale masculine și feminine. În același timp ar trebui să știți câte ceva și despre tehnicile de a face dragoste, despre stimulii sexuali care există atât la femeie, cât și la bărbat. Noi avem nevoie unul de altul pentru a ne completa. Cât de important este, deci, să-l găsim pe acel „cineva“ care să devină partenerul potrivit în toate aspectele vieții.

SEXUALITATE

1. Pentru mine, actul sexual va fi deosebit pentru că

_____

2. Denumește o diferență și o asemănare între sex și dragoste:

_____

3. Gândindu-mă la viața sexuală, sunt îngrijorat(ă) de

_____

4. Gândindu-mă la viața sexuală, sunt fericit(ă) că

_____

5. În căsnicia noastră eu cred că mă voi bucura de experiența sexuală atunci când

_____

6. Enumeră câteva modalități prin care poți să-ți înveți copiii despre sex:

_____

_____

_____

7. Notează cele patru faze ale actului sexual așa cum sunt prezentate în materialul audio intitulat „Relația sexuală". Ce anume este nou pentru tine?

a.

b.

c.

d.

Primul an al căsătoriei

PRIMUL AN AL CĂSĂTORIEI – TIMPUL CRITIC

de David și Vera Mace

O cununie nu este o căsnicie. Vă șochează această declarație?

Deși n-ar trebui să o facem, adesea folosim aceste cuvinte ca sinonime. O cununie este începutul unei inițiative, investirea unui bărbat și a unei femei în speranța că, după trecerea anilor, vor realiza o adevărată căsnicie.

În SUA, în fiecare an mai mult de 2 milioane de bărbați și femei declară prin divorț faptul că ei au avut o cununie, dar n-au reușit să facă din ea o căsnicie. Oare câți sunt în România? (În anul 1997 au divorțat 69.504 persoane).

De fapt, ceea ce are un cuplu în ziua cununiei este o „grămadă de material brut". Ca să fim sinceri, sunt două „grămezi de materiale" care trebuie să fie strânse într-una singură. Este ca și cum ar avea un teren pentru construcție, pe care au fost depozitate grămezile de cărămizi, ciment, nisip și lemn. Din aceste materiale, după ani de muncă, va fi construită eventual o casă; dar construcția va necesita îndemânare, pricepere, efort, cunoștință și cooperare.

Este deci lesne de înțeles că primul an este deosebit de important. În această perioadă critică se formează modelul de interacțiune dintre soț și soție. Unele dintre trăsăturile lor sunt foarte compatibile și îi ajută la o adaptare potrivită, însă altele trebuie să fie ajustate și modificate, puțin aici și puțin acolo. Mai mult chiar, există și unele care trebuie schimbate radical sau înlăturate și formate din nou înainte ca cei doi să se poată îmbina perfect.

Dacă în timpul primului an relația lor este bună, căsătoria începe să ia formă și ei se dezvoltă într-o tovărășie fericită și armonioasă. Însă în cazul în care relația dintre ei devine negativă, are loc un proces

de înstrăinare și, mai curând sau mai târziu, vor dori să se despartă. În multe cazuri ar fi posibilă o prezicere corectă a viitorului unui cuplu în funcție de modul în care s-a dezvoltat relația dintre soți în timpul primului an.

Cercetările recente, efectuate de marele sociolog Ernest Burgess, specialist în probleme de familie, ne arată că în zilele noastre căsniciile tind să intre într-un declin. Mulți ajung să fie dezamăgiți și să-și piardă speranța. Concluzia a fost că, în afară de cuplurile care au dispărut prin divorț, tendința printre celelalte a fost de înstrăinare.

Robert Blood a confirmat această concluzie. El a descoperit că relațiile dintre soți tind să se deterioreze o dată cu trecerea timpului. Un alt studiu, care a avut în atenție cuplurile mai în vârstă, a ajuns la aceeași concluzie: pe măsură ce anii trec, așteptările în privința căsătoriei nu sunt împlinite.

În Marea Britanie s-a publicat în 1979 cartea *Cine divorțează?* de Barbare Thornes și Jean Collard. Autorii afirmă că cel puțin una din trei perechi care divorțează și pe care le-au intervievat admit că relația lor a intrat în declin înainte de a ajunge la prima aniversare a căsătoriei. Deci necazul începe de timpuriu!

Din moment ce primul an al tinerei familii este cel mai critic, nu vă sugerează aceasta că exact acum aveți nevoie de un ajutor specializat? Un mic ajutor pe care-l primiți în acest prim an poate constitui exact diferența dintre creștere și înstrăinare.

Totuși acest lucru nu este ușor. Din cauza mentalității majorității celor din jurul nostru, suntem forțați să luptăm într-o izolare crudă, chiar în timpul în care ajutorul ar fi cel mai bine venit. Iată la ce concluzie a ajuns un soț tânăr:

„Mulți vor să ne ajute înainte ca noi să avem vreo problemă! Bineînțeles că refuzăm... Apoi, nimeni nu ne mai întreabă nimic până când nu avem deja o mulțime de probleme! Atunci însă este prea târziu... De ce nu suntem ajutați când apare prima problemă între noi?”

Claude Guldner a afirmat că unii dintre cei ce au efectuat o pregătire premaritală, abia după șase luni de la cununie au primit sfaturile pe care, spun ei, „nu le-am fi primit înainte de căsătorie, indiferent cât de eficientă ar fi fost consilierea". Multe cupluri au exprimat ideea că există domenii ale relației care sunt experimentate diferit după căsătorie. Așadar, nu încetați să luați în discuție aceste subiecte pe care le-ați parcurs până aici! S-ar putea să descoperiți că peste unele aspecte ați trecut prea ușor, deși ele sunt deosebit de valoroase.

Teste pentru pregătirea premaritală

Instrucțiuni:

Completați următoarele teste, fără a vă consulta în prealabil cu partenerul.

Nu vă îngrijorați de răspunsuri. Nu există răspunsuri „corecte“ sau „greșite”. Important este să vă exprimați propriile păreri.

Fiți cât se poate de sinceri în răspunsurile voastre.

I – ALEGEREA UNUI PARTENER DE VIAȚĂ

1. Ești sau nu de acord cu următoarele afirmații? (Încercuiește răspunsul potrivit.)

Legendă: D – dezaprob; NS – nu sunt sigur(ă); A – aprob.

a. N-ar trebui să fie o diferență mare de ani între soți. D NS A

b. Doi tineri hotărâți să se căsătorească ar trebui să primească sfaturile părinților pentru planurile și năzuințele lor. D NS A

c. În alegerea unui partener, un rol important îl are răspunsul la întrebarea: „Mă va ajuta căsnicia aceasta să-i iubesc mai mult pe cei din familia mea?" D NS A

d. Un mod bun de a afla ce caracter are viitorul soț este de a observa relația dintre el și mama lui. D NS A

e. Orice soție trebuie să aibă un serviciu, să câștige un salariu. D NS A

f. Factorul decisiv în alegerea unui partener este înfățișarea. D NS A

2. Notează câteva motive pentru care ai ales actualul partener ca soț/soție:

a.

b.

c.

d.

3. Identifică câteva calități pe care le aduci tu în căsnicie:

a.

b.

c.

d.

4. Identifică câteva calități pe care le aduce partenerul tău în căsnicie:

a.

b.

c.

d.

5. Notează câteva deosebiri dintre tine și partenerul tău:

a.

b.

c.

d.

6. Notează câteva asemănări între tine și partenerul tău:

a.

b.

c.

d.

7. Notează câteva puncte slabe ale relației voastre:

a.

b.

8. Notează câteva puncte tari ale relației voastre:

a.

b.

c.

d.

9. Evaluează următoarele afirmații, încercuind răspunsul care indică părerea ta:

Legendă: F – fals; NS – nu sunt sigur(ă); A – adevărat.

a. Din punct de vedere fizic el/ea este atractiv(ă) fizic pentru mine	F	NS	A
b. Nu mă simt stingherit(ă) sau jenat(ă) de înfățișarea lui/ei.	F	NS	A
c. Suntem de aceeași părere în aspectele dificile ale vieții.	F	NS	A

d. Amândoi suntem oameni respectabili în societate. F NS A

e. Îl (o) cunosc de mult timp; i-am cunoscut și părțile mai puțin bune. F NS A

f. Îi apreciez capacitatea intelectuală. F NS A

g. După căsătorie, va trebui să-mi ajut partenerul (partenera) să se schimbe în anumite privințe. F NS A

h. Am încredere deplină în viitorul fericit al căsniciei noastre. F NS A

10. Ai dorit vreodată să nu te fi angajat în vederea acestei căsătorii?

Niciodată O dată Ocazional Adesea

11. Dacă da, de ce?

II – VALORI ȘI ȚINTE

1. Notează cinci aspecte ale vieții pe care le prețuiești foarte mult, în ordinea importanței lor:

a.

b.

c.

d.

2. În contextul următoarelor categorii de valori, schițează țintele pe care le ai pentru căsnicia ta. Fi cât se poate de exact(ă).

a. Educație/instruire/calificare

b. Serviciu/carieră

c. Avere

d. Familie/copii

e. Libertate

f. Altele(specifică)

3. Țintele și valorile de mai înainte au fost enumerate la întâmplare.

a. Reașază-le în funcție de prioritățile tale:

1.

2.

3.

4.

5.

6.

b. Reașază-le în funcție de modul în care crezi că le va așeza partenerul tău (partenera ta):

1.

2.

3.

4.

5.

6.

4. Alege una dintre țintele de mai înainte. Noteaz-o aici:

a. Ce plan concret crezi că trebuie făcut pentru atingerea ei?

b. Cât de curând crezi că poate fi atinsă această țintă?

Imediat 1 an 5 ani 10 ani mai mult de 10 ani

c. Cum crezi că te vei simți dacă planurile tale nu se vor împlini așa cum vrei și în intervalul de timp sperat de tine?

III – DRAGOSTE ȘI SIMȚĂMINTE

1. Ești sau nu de acord cu următoarele afirmații? (Încercuiește răspunsul potrivit.)

Legendă: D – dezaprob; NS – nu sunt sigur(ă); A – aprob.

a. Exprimarea deschisă a dragostei indică o slăbiciune de caracter și de aceea este de preferat să fii mai rezervat(ă). D NS A

b. O dată exprimată, dragostea nu mai trebuie exprimată ulterior din nou, ea se subînțelege. D NS A

c. Cei căsătoriți n-ar trebui să-și împărtășească secretele lor cu o a treia persoană. D NS A

d. Dragostea este un simțământ. D NS A

2. Enumeră câteva lucruri pe care intenționezi să le faci după căsătorie, pentru a ajuta la dezvoltarea dragostei dintre tine și partenerul tău (partenera ta):

a.

b.

c.

3. Enumeră câteva lucruri care ți-ar plăcea să le facă partenerul tău (partenera ta), exprimându-și astfel dragostea față de tine:

a.

b.

c.

4. Completează:

a. Uneori, abia aștept să fiu singur(ă). De obicei, asta se întâmplă atunci când...

b. Unele manifestări nepotrivite ale mele sunt...

c. Atunci când sunt supărat(ă), aș dori ca tu...

d. Atunci când ești supărat(ă), aș dori ca tu...

5. Încercuiește răspunsurile care descriu cel mai bine simțămintele tale:

A. Eu mă supăr atunci când tu

1. dai mai multă importanță muncii tale decât mie;

2. n-ai grijă de înfățișarea ta;
3. ești nepăsător(nepăsătoare) cu banii;
4. mă pui în încurcătură în public;
5. vorbești numai tu;
6. lași totul pe seama mea;
7. nu ești atent(ă) la ce-ți spun;
8. petreci prea mult timp cu prietenii tăi (prietenele tale);
9. mă cicălești;
10. aștepți prea mult de la mine din punct de vedere fizic;
11. folosești jurăminte sau cuvinte vulgare;
12. nu ai aceleași valori sufletești ca mine.

B. Când sunt supărat(ă), eu tind
1. să mă retrag de lângă tine;
2. să fac ceva care să te rănească;
3. să mă mânii pe tine;
4. să fac pe „martirul" (martira);
5. să vorbesc blând și liniștit;
6. să devin indispus(ă);
7. să caut ceva de făcut, refugiindu-mă în acea activitate.

6. Completează:

Dacă, în timpul căsniciei, un cuplu descoperă că dragostea tinde să se răcească, ar trebui să...

7. Notează câteva situații în care ai fost supărat(ă):

a.

b.

c.

8. Ce faci atunci când ești supărat(ă)? (Bifează răspunsul care descrie cel mai bine comportamentul tău.)

a. Încerc să-mi țin simțămintele sub control.

b. Dau frâu liber supărării.

c. Ignor situația; încerc să arăt că nu sunt supărat(ă).

d. Îmi recunosc simțămintele și încerc să ies din situația aceea în mod rațional.

9. Notează lucrurile care te îngrijorează cel mai mult:

a.

b.

c.

10. Notează câteva lucruri care te fac să te simți apreciat(ă):

a.

b.

c.

11. Notează câteva lucruri care îl fac pe partenerul tău (partenera ta) să se simtă apreciat(ă):

a.

b.

c.

IV – AȘTEPTĂRI

1. Ești sau nu de acord cu cele ce urmează? (Încercuiește răspunsul potrivit.)

Legendă: D – dezaprob; NS – nu sunt sigur(ă); A – aprob.

a. Soțul și soția sunt egali. D NS A

b. Soțul ar trebui să conducă în familie. D NS A

c. Căsătoria este o relație permanentă. D NS A

2. Completează:

Sufletește, eu aștept de la soțul meu/soția mea…

3. Completează:

Momentele în care mă simt apreciat(ă) sunt...

4. Momentele în care mă simt nesigur(ă), descurajat(ă), neimportant(ă) sunt...

5. Partenerul meu (partenera mea) ar putea spune și face următoarele pentu a-mi crește simțământul valorii personale:

a.

b.

c.

V – ROLURI ȘI RESPONSABILITĂȚI ÎN FAMILIE

1. Ești sau nu de acord cu următoarele? (Încercuiește răspunsul potrivit.)

Legendă: D – dezaprob; NS – nu sunt sigur(ă); A – aprob.

a. Deoarece soția are o poziție subordonată în căsnicie, ea nu este egală soțului. D NS A

b. Dacă soțul îndeplinește „sarcini de femeie", își pierde demnitatea de bărbat. D NS A

c. O soție ar trebui să aibă pricepere în treburile gospodăriei și creșterea copiilor. D NS A

d. Soțul și tatăl este capul familiei. D NS A

e. Soțul și soția n-ar trebui să critice sau să judece planurile celuilalt în prezența altora. D NS A

f. Căsnicia înseamnă că de obicei unul sau altul dintre soți va trebui să sacrifice un pic din individiualitatea sa. D NS A

g. O soție ar putea combina o carieră profesională cu treburile casei. D NS A

h. În mod categoric, unele treburi sunt femeiești, iar altele bărbătești. D NS A

2. Enumeră câteva căi prin care îți tratezi partenerul ca pe egalul tău.

a.

b.

c.

VI – REZOLVAREA CONFLICTELOR

1. Esti de acord sau nu cu următoarele declarații? (Încercuiește răspunsul potrivit.)

Legendă: D – dezaprob; NS – nu sunt sigur(ă); A – aprob.

a. Cei doi n-ar trebui să aibă secrete unul față de celălalt.

D NS A

b. De obicei, cearta este pornită de unul dintre cei doi.

D NS A

c. Cele mai multe probleme de comunicare sunt datorate lipsei de timp pentru discuții.

D NS A

d. Dacă un cuplu ajunge într-o situație conflictuală, ar trebui să facă tot ce poate pentru a reveni la normal.

D NS A

e. Atât soțul, cât și soția ar trebui să fie gata să renunțe la opiniile sale.

D NS A

f. De obicei, soțul trebuie să ia decizia finală atunci când el și soția nu pot să cadă de acord.

D NS A

2. Unele subiecte asupra cărora se pare că nu reușim să comunicăm sunt:

a.

b.

c.

3. Completează:

Deciziile importante în căsnicia noastră vor fi luate...

4. Încercuiește răspunsurile care crezi că sunt cele mai bune:

Legendă: T – totdeauna; U – uneori; R – rar; N – niciodată

a. Ai dori ca partenerul tău (partenera ta) să te asculte mai mult?

T U R N

b. Când el (ea) îți vorbește, încerci să-l (s-o) faci să creadă că ești atent(ă)?

T U R N

c. Poți fi liniștit(ă) știind că partenera ta (partenerul tău) are păreri diferite în anumite privințe?

T U R N

5. Imaginându-ți că tu și partenerul tău ați ajuns într-o situație conflictuală, o ceartă sau discuție contradictorie, ce ai face pentru rezolvarea ei?

6. După o neînțelegere, cine are inițiativa în reconciliere?

7. Enumeră câteva aspecte în care tu și partenerul (partenera) tău (ta) nu sunteți de aceeași părere:

a.

b.

c.

d.

VII – RELAȚIA CU PĂRINȚII

1. Care este atitudinea părinților față de căsătoria voastră?

Favorabilă Nefavorabilă Nu sunt sigur(ă)

2. Care este atitudinea socrilor față de căsătoria voastră?

Favorabilă Nefavorabilă Nu sunt sigur(ă)

3. Se înțeleg părinții tăi cu cei ai partenerului?

Da Nu

Dacă „nu“, care este efectul asupra ta?

4. Care sunt dorințele părinților pe care intenționezi să le incluzi în planurile de căsătorie?

5. Dacă vei simți că părinții/socrii se amestecă în relația dintre voi, ce vei face?

(Bifează răspunsul tău, chiar dacă nu crezi că este ideal.)

___Îi resping.

___Le spun pe față ce simt.

___Devin foarte defensiv(ă).

___Nu le spun nimic.
___Mă înfurii.
___Încerc să-i contrazic.
___Accept.
___Nu-i mai vizitez.
___Mă gândesc ce este de făcut.
___Le vorbesc deschis și cinstit.
___(Altă variantă)

6. Ești sau nu de acord cu următoarele declarații? (Încercuiește răspunsul potrivit.)

a. Este potrivit ca părinții să locuiască împreună cu copiii lor căsătoriți.

b. Un cuplu ar trebui să primească periodic sfaturi de la părinți.

c. Ar trebui să se petreacă un timp egal cu fiecare dintre părinți în timpul vacanțelor.

d. Este potrivit să primești bani de la părinți.

e. Cei căsătoriți ar trebui să facă ce le aduce lor fericire, chiar dacă aceasta afectează fericirea părinților lor.

7. Numește sau descrie două trăsături de caracter pe care le apreciezi la viitorii socri.

La soacră:

a.

b.

La socru:

a.

b.

8. Notează două aspecte pe care le consideri negative la viitorii socri.

La soacră:

a.

b.

La socru:

a.

b.

9. Ce ai de gând să faci cu cele amintite la punctul 8?

10. Completează următoarele afirmații așa cum crezi de cuviință:
Părinții ar trebui să ...

„Când voi fi eu soacră (sau socru), voi ...

VIII – FINANȚELE

1. Ești sau nu de acord cu următoarele declarații? În partea din stânga scrie„A“ dacă ești de acord cu afirmația respectivă sau „D“ dacă o dezaprobi; în partea dreaptă notează în același fel răspunsul pe care crezi că-l va da partenerul tău.

_____	a. Într-o casă trebuie să existe de toate.	_____
_____	b. Pentru o femeie este foarte important să meargă săptămânal la coafor.	_____
_____	c. În fiecare an trebuie planificată o vacanță.	_____
_____	d. Banii câștigați de soț și soție ar trebui păstrați separat și folosiți separat.	_____
_____	e. Un cuplu ar trebui să aibă totdeauna o sumă de bani pusă deoparte.	_____
_____	f. Asigurarea necesarului vieții este o datorie a capului de familie, deci a soțului.	_____
_____	g. Bugetul ar trebui planificat împreună.	_____
_____	h. O casă trebuie să fie complet mobilată atunci când un cuplu se mută în ea.	_____
_____	i. Calitatea trebuie să fie pusă înaintea prețului atunci când se cumpără mobilă sau haine.	_____

_____ j. Soțul trebuie să țină „punga". _____

_____ k. Cumpărăturile peste o anumită sumă trebuie să fie făcute numai după o hotărâre comună. _____

_____ l. Fiecare membru al familiei (inclusiv copiii) ar trebui să aibă banii săi de buzunar. _____

2. Crezi că partenerul tău folosește banii cu înțelepciune?

DA NU

Dacă „nu", ce vei face în această privință?

3. Ce ai face, dacă părinții tăi sau părinții partenerului tău v-ar oferi o importantă sumă de bani pentru a vă ajuta? (Încercuiește răspunsul care ți se potrivește.)

a. Accept cu plăcere darul, fără să mă gândesc să-i restitui.

b. Îi primesc, însă promit că îi voi înapoia.

c. Resping oferta lor.

d. Primesc numai atât cât știu că voi putea restitui.

4. Cum veți hotărî cât de mulți bani să oferiți pentru scopuri caritabile?

IX – SEX ŞI PLANIFICARE FAMILIALĂ

1. Eşti sau nu de acord cu următoarele declaraţii? (Încercuieşte răspunsul tău)

Legendă: D – dezaprob; NS – nu sunt sigur(ă); A – aprob.

a. Sexul în căsătorie este un lucru minunat.

D NS A

b. Ambii parteneri pot iniţia actul sexual.

D NS A

c. Ambii parteneri ar trebui să experimenteze orgasmul pentru a fi satisfăcuţi.

D NS A

2. Unde ai găsit primele informaţii despre sex?

3. Indică cum te simţi atunci când trebuie să discuţi următoarele subiecte. (Încercuieşte literele care indică nivelul tău de confort.)

Legendă: FC – foarte confortabil; C – confortabil; N – neliniştit.

a. Relaţia fizică. FC C N

b. Importanţa exprimării afecţiunii între parteneri. FC C N

c. Despre sex. FC C N

d. Despre rolul sexului. FC C N

e. Despre viața sexuală de după căsătorie. FC C N

f. Prietenia partenerului tău cu alte persoane de sex opus. FC C N

4. Cine ia de obicei inițiativa în manifestarea afecțiunii?

5. Vei folosi contraceptive?

Da Nu Nu știu

6. Ai în plan să aveți copii?

Da Nu Nu știu

7. Care este atitudinea viitorului tău partener față de planul de a avea copiii?

a. Categoric împotrivă.
b. Împotrivă.
c. Nu știu.
d. Este de acord.
e. Dorește.
f. Alte variante.

8. Câți copiii crezi că ar fi ideal să aveți?

9. Când crezi că ar fi bine să se nască primul copil?

Dar al doilea? _____

Dar ceilalți? _____

10. Completează următoarea declarație în care să incluzi convingerea ta:

Avortul este...

X – SĂNĂTATE ȘI OBICEIURI

1. Ești sau nu de acord cu următoarele declarații:

Starea sănătății unei persoane are prea puțin de-a face cu fericirea căsniciei.

Sunt de acord Nu sunt de acord Nu știu

2. Cum ai evalua starea prezentă a sănătății tale?

Slabă Destul de bună Bună Excelentă

3. În care dintre următoarele domenii ai avut cele mai multe probleme de sănătate?

a. Fizic

b. Mental

c. Emoțional

d. În nici unul

4. Completează următoarele declarații cum consideri tu mai potrivit:

a. Din punct de vedere fizic, cel mai bine mă simt atunci când ...

b. ... și cel mai rău atunci când ...

c. Sănătatea mintală...

d. Pregătirea hranei...

e. Sănătatea soției mele ...

f. Pentru a-mi îmbunătăți starea de sănătate voi ...

g. Partenerul mă poate ajuta să mă dezvolt emoțional prin ...

5. Are partenerul tău vreun obicei care te „enervează”?

Da Nu Nu știu

Dacă „da“, numește-l și scrie planul pe care-l ai pentru a-l ajuta să-l abandoneze:

6. Crezi că ai vreun obicei care-l enervează pe partenerul tău?

Da Nu Nu știu

Dacă „da“, numește-l și arată ce plan ai pentru a-l abandona:

XI – MEDIUL FAMILIAL

1. Subliniază ce ai simțit în cadrul familiei tale (atmosfera):

Competiție

Autoritate

Cooperare

Libertate

Ostilitate

Ordine

Prietenie

Dezordine

2. Subliniază declarațiile care ți se potrivesc în privința vieții de familie:

Noi am lucrat împreună.

Am reușit să-mi împărtășesc simțămintele în familie.

În familia mea era voie să faci greșeli și să înveți din ele.

M-am simțit ascultat.

Toți membrii familiei erau tratați egal.

Ideile fiecăruia erau importante.

Mi s-a permis să fac ce am dorit.

Mi-a fost frică de tata.

Mi-a fost frică de mama.

Am fost în conflict cu cineva.

M-am simțit dat de-o parte.

3. Trece litera potrivită (FI – Foarte important; I – Important; N – Nesemnificativ) pentru a arăta ce ai simțit în familia ta cu privire la:

Condiția fizică/atletică

Realizarea academică

Muzică

Bani

Strângerea de bunuri

Munca din greu

Educație

Putere

Autoritate

Succes

Religie

Curățenie

Respectul pentru alții

Iertare

4. În familie, eu am fost (bifează):

____ cel(cea) mai mare, ___ al doilea(a doua), ___ cel(cea) mijlociu(e), ___ cel(cea) mai tânăr(ă)

5. Descrie cum a fost (este) relația cu tatăl tău:

6. Ce asemănări sunt între tine și tatăl tău?

Ce deosebiri?

7. Descrie cum a fost (este) relația dintre tine și mama ta:

8. Ce asemănări există între tine și mama ta?

Ce deosebiri?

9. Descrie ce asemănări ai observat între partenerul tău și mama și tatăl lui:

Ce deosebiri ai observat?

10. Ce asemănări crezi că vor exista între familia din care provii și cea pe care o întemeiezi?

Ce deosebiri?

XII – PREGĂTIRE PENTRU RECĂSĂTORIRE

1. Notează motivele principale pentru care te-ai hotărât să te recăsătorești:

a.

b.

c.

2. Enumeră câteva lucruri pe care le-ai învățat despre tine în căsnicia anterioară:

a.

b.

c.

3. Descrie schimbările care s-au petrecut de la prima ta căsătorie:

a.

b.

c.

4. Ce asemănări există între așteptările tale de la prima căsnicie și cele pe care le ai pentru căsnicia viitoare?

a.

b.

Ce deosebiri?

a.

b.

5. Despre viitoarea mea căsnicie, copiii mei cred că:

6. Certitudinea mea cu privire la vindecarea rănilor din prima căsătorie se bazează pe:

a.

b.

7. Câteva greutăți pe care le voi avea de înfruntat într-o nouă relație sunt:

a.

b.

Articole

ALEGEREA UNUI PARTENER DE VIAȚĂ

de Ouida Westney

Alegerea unui partener de viață este o sarcină dificilă, dar foarte importantă. Ellen G.White, un autor binecunoscut, spune:

„Dacă cei care intenționează să se căsătorească nu vor să aibă gânduri nefericite după căsătorie, trebuie să facă din ea un subiect de gândire serioasă și profundă înainte. Acest pas, făcut în mod neînțelept, este unul dintre cele mai eficiente mijloace de ruinare a tinerilor..."

Care sunt motivele pentru căsătorie? Există anumite motive pozitive, dar și negative. Iată câteva ***motive negative***:

- Căsătoria cu cineva din milă.
- Căsătoria pentru a face în ciudă altcuiva.
- Căsătoria pentru a scăpa de situația dificilă a familiei.
- Căsătoria pentru un statul social sau pentru a demonstra maturitatea.

Chiar dacă ultimele două motive par acceptabile, ele nu sunt potrivite ca temelie pentru o căsătorie. Iată și câteva ***motive pozitive*** pentru căsătorie:

• Căsătoria pentru a ajuta pe cineva în realizarea unei vieți pline de sens, complete.

• Căsătoria pentru a împlini nevoile de dragoste, realizare, siguranță și creativitate ale celuilalt.

• Căsătoria pentru a avea pe cineva, alături de care să mă pot dezvolta social, fizic și intelectual în timpul întregii vieți.

În aceste motive sunt incluse toate aspectele unei ființe umane. Importanța lor implică atenție mare în procesul de alegere a unui partener.

Cum să alegi cel mai potrivit partener?

Să vorbim puțin despre procesul de alegere a unui partener. Îl numim „proces" pentru că nu este ceva dictat de un impuls de moment, ci se desfășoară de-a lungul unei perioade de timp. În orice proces de alegere este deosebit de important să se stabilească criteriile și principiile de selecție, să se examineze toate variantele posibile, să se elimine cele care nu se potrivesc și, în final, să se aleagă cea mai bună variantă. Dacă se urmează un astfel de proces pentru alegerea partenerului de viață, există șansa reușitei în alegerea celui mai potrivit partener de viață. Desigur, criteriile ar trebui să fie în strânsă legătură cu principiile, iar idealismul ar trebui să fie combinat cu realism. Nimeni nu este perfect.

Deși în unele civilizații părinții aleg parteneri de viață pentru copiii lor, la noi în țară responsabilitatea alegerii unui partener aparține celor tineri. Totuși, deși fac singuri alegerea, sfatul părinților este de cea mai mare însemnătate și ar trebui cerut și urmat.

Fiecare persoană trebuie să-și definească criteriile și principiile după care își va căuta partenerul de viață. Aceste criterii ar trebui să includă:

- Caracteristici fizice
- Sistem de valori
- Nevoi, așteptări
- Calități personale.

Folosind aceste patru criterii generale, puteți să vă definiți și să folosiți și alte criterii specifice. Oricum, veți descoperi că există un număr destul de mare de persoane care îndeplinesc criteriile pe care vi le-ați format. Dintre acestea va trebui să alegeți doar o singură persoană.

Să discutăm despre factorii importanți care contribuie la alegerea unui partener. Vom vorbi despre caracteristici fizice, sistem de valori, așteptări și calități personale.

Caracteristici fizice

Adesea, primul factor care determină atracția între două persoane este aspectul fizic. Unele persoane dau mare importanță construcției corpului, conturului feței și altor atribute fizice. Aspectul fizic contează destul de mult și de aceea fiecare ar trebui să facă efortul de a avea un fizic cât mai plăcut, de a răspunde astfel așteptărilor celuilalt.

De asemenea, sănătatea este foarte importantă. Există o legătură strânsă între sănătatea unui cuplu și fericirea căsniciei. Se pare că persoanele sănătoase au posibilitatea de a avea o căsnicie mult mai fericită decât cele bolnave.

Totuși, pentru a lua hotărârea finală, este înțelept să privim dincolo de aspectul fizic, către valoarea interioară, personalitatea și capacitatea de a împlini nevoile celuilalt.

Sistem de valori

Acesta este un subiect complex, dar deosebit de important. Valorile sunt standarde, idei și credințe care sunt apreciate sau prețuite de cineva. Ele sunt foarte importante pentru că influențează comportamentul acelei persoane și îi determină concepția despre viață. De obicei, valorile se formează de-a lungul unei perioade de timp, ca parte a educației individului. De aceea, valorile își au rădăcinile, în mare măsură, în familia și în cultura în care s-a dezvoltat acea persoană. Valorile care se câștigă în copilărie tind să fie mai bine înrădăcinate și, de obicei, au o influență mai mare decât valorile acceptate mai târziu.

Valorile noastre ne conturează ideile, idealurile, țintele și aspirațiile. În practică, aceste idealuri, ținte și aspirații se transformă în nevoi, apoi în motivații și, în cele din urmă, în comportamente. Astfel, comportamentul unui om este în legătură strânsă cu valorile sale. Valorile sunt legate de aspectele fizice, sociale, intelectuale și spirituale ale vieții.

Unele valori sunt mai importante decât altele, de aceea putem spune că sistemul de valori implică o ierarhizare a lor – de la cele esențiale, la cele de mai mică importanță. Într-o relație de cuplu, dacă cei doi au valori esențiale similare, în mod normal vor avea parte de mai puține conflicte și, în același timp, de o mai bună înțelegere. Însă, dacă nu au valori esențiale similare, posibilitatea pentru conflict este mai mare. De aceea, este foarte important să cunoști valorile de bază ale viitorului partener atunci când ți-l alegi. Așa cum am spus mai sus, valorile care se stabilesc încă în copilărie vor determina comportamentul persoanei în cauză. Deci, când cineva este confruntat cu greutăți și situații de criză, reacția lui va fi determinată de sistemul de valori stabilit încă în copilărie, nu de cele ce au fost adoptate mai târziu. Viitorii soți ar trebui să-și cunoască reciproc valorile esențiale și să fie conștienți că ele le vor determina comportamentul.

Nevoi, așteptări

O nevoie este o lipsă sau deficiență pe care o simte o persoană înăuntrul ei. Nevoile pot fi generale sau specifice. Prezența unor nevoi neîmplinite poate produce tensiune, teamă, frustrare sau un simțământ de goliciune în domeniul în care există nevoia. Felul nevoilor variază. Ele pot fi fizice, emoționale, sociale, intelectuale sau spirituale. Toți avem anumite nevoi fizice, cum ar fi nevoia de apă, de mâncare, de îmbrăcăminte și de adăpost. Cei mai mulți avem nevoie de a da și de a primi afecțiune sau dragoste. De asemenea, în relațiile sociale avem nevoie de respect, acceptare, aprobare și încurajare din partea altora. Pe lângă acestea, mulți au o nevoie intensă de creștere intelectuală și, nu în ultimul rând, toți avem nevoie de pace și liniște sufletească.

Nevoile care apar în interiorul omului depind în mare măsură de educația lui. Datorită lor el se va comporta sau va reacționa într-un anumit fel. Este bine de știut că, pe lângă faptul că nevoile diferă de la individ la individ ca intensitate, acelasi individ poate să aibă nevoi diferite la momente diferite în timp, în funție de circumstanțe.

Când se face alegerea partenerului de viață este crucial să se țină cont de nevoile ambilor parteneri. Identificarea nevoilor le dă posibilitatea să știe, încă de timpuriu, cu ce fel de probleme se vor confrunta mai târziu. De exemplu, dacă amândoi au nevoie să primească afecțiune, dar în familia părinților lor nici unul nu a învățat cum să ofere această afecțiune, ce se va întâmpla după căsătorie? Relația lor de dragoste va fi nesatisfăcătoare și va continua așa dacă nu vor învața să ofere afecțiune. În această situație ar fi bine să nu se căsătorească, cel puțin deocamdată.

Cu toate că în cadrul căsniciei cei căsătoriți își dezvoltă sensibilitatea și capacitatea da a împlini nevoile partenerului de viață, le va fi de mare ajutor dacă vor avea anumite capacități deja formate înainte de căsătorie.

Totuși, ar trebui să se știe că nimeni nu poate împlini TOATE nevoile partenerului. Soțul sau soția poate face tot posibilul pentru a fi un ajutor potrivit, un sprijin cât se poate de valoros. Când se alege partenerul de viață, este important ca cei doi să fie siguri că ei sunt cât se poate de compatibili. Acest început este de dorit, pentru că el va spori procesul de întovărășire care constituie secretul unei căsnicii reușite.

Calități

În alegerea partenerului de viață, trebuie să descoperim care sunt calitățile celui care va fi alături de noi o viață întreagă. Ellen G.White identifică unele dintre calitățile pe care ar trebui să le aibă soția. O soție trebuie să fie matură, iubitoare, chibzuită, prudentă și întreprinzătoare. Vorbind despre soți, aceași autoare spune că ar trebui să fie sârguincioși, cinstiți, curați, iubitori și temători de Dumnezeu. Altruismul, răbdarea, bunătatea, respectul, flexibilitatea, încrederea, optimismul, adaptabilitatea, împreuna-simțire și spiritul iertător sunt calități de dorit la un viitor partener. O combinare a acestor calități va face orice cămin fericit.

Când alegi un partener este important să alegi persoana care te completează cel mai bine. Dar la fel de important este ca tu însuți să dorești să fii un partener cât mai bun posibil. Dacă-l dorești pe cel mai bun, trebuie să devii cel mai bun.

Concluzie

Deci, să recaptitulăm. În primul rând, studiază-te pe tine cât se poate de obiectiv. Conștientizează-ți valorile, țintele, capacitățile și slăbiciunile. Ia în considerare nevoile tale de afecțiune, apreciere și dezvoltare. Asigură-te că ai un motiv corect să te căsătorești și gândește-te la contribuția ta în viitoarea familie.

În al doilea rând, studiază-ți viitorul partener așa cum te-ai studiat pe tine și notează valorile, țintele, nevoile și capacitățile lui.

Apoi studiază efectele posibilei voastre relații ca soț și soție. Reamintește-ți motivele pentru care doriți să vă căsătoriți. Ia în considerare legăturile maritale, nu doar cele de proaspăt căsătoriți, ci ca viitori părinți, ca oameni maturi. Gândește-te dacă veți putea să vă acceptați reciproc și dacă veți fi în stare să colaborați de-a lungul vieții în toate situațiile schimbătoare care pot apărea.

Cere sfatul celor care te cunosc bine. Acum ești gata să iei o decizie!

CE NE ÎNVAȚĂ BIBLIA DESPRE CĂSĂTORIE

de Guy Greenfield

Biblia ne învață ce este căsătoria prin intermediul principiilor pe care le oferă. Dacă este interpretată corect, Biblia este cel mai bun manual de pregătire premaritală care s-a scris vreodată.

Astăzi, căsătoria se află pe un teren nesigur. Cu câțiva ani în urmă, Alvin Toffler a declarat următoarele: „Deoarece căsătoria convențională se dovedește a fi tot mai incapabilă de a rezista în timp, putem să anticipăm acceptarea publică a căsătoriilor temporale. În locul căsătoriei „până când moartea ne va despărți", cuplurile vor intra în căsătorie, recunoscând de la început faptul că relația este foarte probabil doar „pe termen scurt". Acum putem să vedem această prezicere împlinită pe deplin. Prin urmare, astăzi este nevoie, mai mult ca oricând înainte, de principiile permanente ale Bibliei cu privire căsătoria.

Obiceiuri vechi ale căsătoriei

Când se îndreaptă spre Biblie pentru a examina învățăturile ei despre căsătorie, cititorul serios se va lovi imediat de problema interpretării. În Biblie se găsesc anumite comportamente și obiceiuri care nu se mai practică astăzi, cum ar fi legile levitice ale căsătoriei prin care unui om i se cerea să se căsătorească cu văduva fratelui său și să aibă copii cu ea pentru a perpetua numele fratelui său și drepturile de proprietate (Deuteronom 25:5-10). De asemenea, se găsesc exemple de poligamie și concubinaj (1 Samuel 25:39-44; 2 Samuel

5:13; 1 Regi 11:1-3) precum și obiceiul de a avea copii printr-o sclavă (Geneza 16).

Pe de altă parte, obiceiul logodnei (Matei 1:18-25) nu se mai practică astăzi ca în vechime, iar părinții nu mai decid cu cine să se căsătorească fiul sau fiica lor (Geneza 34:9; Deuteronom 7:3; 1 Corinteni 7:36-38). În plus, unele obiceiuri de astăzi nu se găsesc în Biblie, cum ar fi „cuplarea" (obicei american cu indicii evident păgâne) sau certificatul de căsătorie oferit de stat.

Exemplul lui David și cel al lui Solomon ridică probleme serioase, dacă încercăm să călcăm pe urmele lor. Anumite reglementări din Scriptură, de exemplu căsătoria levitică, vor crea deasemenea dificultăți dacă sunt aplicate în mod literal astăzi. De aceea, interpretarea Bibliei trebuie să separe învățăturile biblice permanente cu privire la căsătorie de practicile culturale vremelnice.

Principiile căsătoriei

Biblia ne învață despre căsătorie prin intermediul principiilor pe care le conține. Principiile pot fi derivate din Scriptură, în lumina unei descoperiri complete a lui Dumnezeu, așa cum este luminată de caracterul și Cuvântul lui Isus Hristos, și înțelese așa cum sunt in-terpretate de biserica apostolică.

Aceste principii sunt:

(1) Călăuzirea divină – „în Domnul" (1 Corinteni 7:39);

(2) Monogamia (Matei 19:4-6);

(3) Permanența (Matei 19:6; Romani 7:2; 1 Corinteni 7:10.11);

(4) Fidelitatea (Exod 20:14);

(5) Dragostea și supunerea reciprocă (Efeseni 5:21-23). (Dominarea bărbatului, la fel ca și sclavia, au fost realități culturale cu care apostolul Pavel s-a acomodat).

Acestea sunt pietrele de temelie ale familiei creștine.

Natura căsătoriei

O altă cale de a examina principiile biblice în legătură cu căsătoria este de a observa natura căsătoriei. În primul rând, Biblia ne prezintă căsătoria ca fiind planul lui Dumnezeu pentru om. Când a terminat crearea tuturor lucrurilor, inclusiv a primului cuplu, Dumnezeu S-a uitat la toate și a spus că sunt bune (Geneza 1:31). Un bărbat care găsește o soție bună „găsește fericirea; este un har pe care-l capătă de la Domnul“ (Proverbe 18:22).

În al doilea rând, căsătoria este o parte a ordinii naturale a planului lui Dumnezeu pentru omenire. Căsătoria nu este un plan venit ulterior celibatului (Evrei 13:4). Planul lui Dumnezeu a fost ca bărbatul și femeia să se completeze unul pe celălalt (Geneza 2:18). Celibatul sau burlăcia este doar pentru cei pregătiți pentru un scop special (Matei 19:12; 1 Corinteni 7:7).

În al treilea rând, căsătoria este o unire heterosexuală, plănuită de Dumnezeu pentru un bărbat și o femeie, cu scopul de a se completa unul pe celălalt. Homosexualitatea este condamnată în mod clar în Scriptură, ca o deviere de la planul lui Dumnezeu (Levitic 18:22; Romani 1:26-27).

Această unire hotărâtă de Dumnezeu este numită relație de tip „un singur trup“ (Geneza 2:24, Matei 19:4-6). Conceptul de „un singur trup“ se referă la o relație personală a unui bărbat cu o femeie, relație în care există o fuziune a celor două persoane, fără nici o pierdere a personalității individuale, ci mai degrabă o întărire a fiecăreia. „Un singur trup“ înseamnă o unitate, un parteneriat complet între bărbat și femeie. Relația lor ajunge mult mai profundă decât simplul act sexual, deși acesta este de bază. O asemenea „unire“ implică toată personalitatea, la nivelul cel mai profund.

În al patrulea rând, căsătoria este o unire exclusivă, cu loialitate totală unul față de celălalt. Părinții își lasă copiii care se căsătoresc, iar copiii care se căsătoresc trebuie să-și lase părinții (Geneza 2:24). Natura exclusivă a căsătoriei include atât intimitate sexuală, cât și

intimitate emoțională (Exod 20:14; Matei 5:27-28). Ca urmare, în Noul Testament poligamia și concubinajul erau încălcări ale planului lui Dumnezeu. Soții își aparțin unul celuilalt (1 Corinteni 7:2).

În al cincilea rând, căsătoria este o unire permanentă. „Ceea ce Dumnezeu a unit, omul să nu despartă" (Marcu 10:9). Soții trebuie să se lipească unul de celălalt pentru toată viața (Geneza 2:24).

Divorțul nu este niciodată voia lui Dumnezeu. El este, de fapt, un eșec (Matei 19:8). Deși i-a cerut lui Moise să reglementeze divorțul pentru a proteja femeia (Deuteronom 24:1-4), Dumnezeu urăște divorțul (Maleahi 2:15.16). Ca urmare, în Scriptură recăsătorirea este o problemă serioasă, în care cel ce are o atitudine ușuratică față de vechea căsătorie își asumă riscul de a comite adulter – așa cum s-a întâmplat în zilele lui Isus (Matei 19:9; Marcu 10:11-12).

În al șaselea rând, căsătoria este o unire a două persoane imperfecte, care vor face greșeli și care trebuie să-și dea toată silința pentru a face numeroase ajustări. Păcatele omului afectează toate relațiile umane (Geneza 3:16-19; Romani 5:12), inclusiv căsătoria. Regula din Romani 6:23 „plata păcatului este moartea" se aplică la fel de bine căsătoriei. Ca urmare, fiecare căsătorie are nevoie de harul lui Dumnezeu pentru a supraviețui, pentru a crește și pentru a deveni ceea ce a intenționat El să fie.

Căsătoria este un legământ

Oricât de importante sunt lucrurile de mai sus, cea mai semnificativă înțelegere din Scriptură a naturii căsătoriei este conceptul legământului. Atitudinea lui Dumnezeu față de oameni este întotdeauna prezentată ca o relație de legământ. Astfel, prin legământul cu Avraam, apoi cu Moise, la Sinai, mai târziu prin legământul față de David și, în mod special, prin noul legământ cu Hristos, Dumnezeu ne arată că „legământul" formează cadrul prin care poporul Său trăiește și în care trebuie să rămână.

Un legământ era o înțelegere dintre două părți, bazată pe o promisiune. El include patru elemente: (1) angajamentul de credincioșie făcut de una dintre părți celeilalte; (2) acceptarea acestui angajament; (3) recunoașterea publică a acestui angajament și acceptarea lui; (4) dezvoltarea unei relații personale pe baza acestui angajament.

Căsătoria este adesea prezentată ca un legământ. Maleahi 2:14 spune că Domnul este un martor al legământului dintre un bărbat și soția lui. De altfel și profețiile lui Osea și Ieremia reflectă această idee a legământului.

Există cinci elemente comune legământului lui Dumnezeu cu poporul Său și căsătoriei dintre oameni. Acestea sunt: 1 – inițiativa dragostei; 2 – jurământul de consimțire; 3 – obligația de credincioșie; 4 – promisiunea binecuvântării; 5 – principiul sacrificiului.

Prin urmare, legământul căsătoriei poate fi o copie a legământului lui Dumnezeu cu poporul Său și astfel devine o demonstrație pentru lume a ceea ce înseamnă relația cu Dumnezeu. Acesta poate fi considerat chiar primul scop al căsătoriei, după cum ne arată Scriptura.

Scopurile căsătoriei sunt prezentate în Scriptură ca fiind:

(1) Tovărășie (Geneza 2:18.22)

(2) Procreere și creștere de copii (Geneza 1:28)

(3) Împlinire sexuală constructivă (1 Corinteni 7:3-5)

(4) Întărirea societății (Exod 20:12).

Cu toate acestea, scopul principal al căsătoriei trebuie să rămână faptul că ea este un mijloc de ilustrare a legământului lui Dumnezeu cu poporul Său.

Biblia, un manual pentru căsătorie

Interpretată corect, Biblia poate fi cel mai bun manual de căsătorie scris vreodată. Învață să urmărești principiile durabile care reflectă natura lui Dumnezeu și caracterul lui Hristos. Ele pot fi un standard

prin care ne putem evalua propriile noastre căsătorii. În același timp, ne determină să facem totul pentru a le întări. Ele ne arată cât suntem de fideli principiilor de călăuzire divină, monogamiei, permanenței, fidelității și, nu în ultimul rând, supunerii reciproce.

Ne completăm unul pe celălalt? Facem eforturi pentru a ne îmbunătăți capacitatea de comunicare? Suntem loiali partenerului de căsătorie? Suntem conștienți de imperfecțiunile noastre și suntem gata să iertăm? Cresc căsniciile noastre către ținta de a reflecta dragostea lui Dumnezeu?

În 1943, în timp ce era prizonier al naziștilor, Dietrich Bonhoeffer a pregătit o predică pe care n-a reușit însă s-o țină niciodată, dar care prezintă deosebit de frumos căsătoria creștină. Iată câteva gânduri:

„Căsătoria este mai mult decât dragostea voastră unul pentru celălalt. Ea are demnitate și o putere mai înaltă pentru că ea este orânduită de Dumnezeu. Prin căsătorie, El dorește să perpetueze rasa umană până la sfârșitul timpului. În dragostea voastră, vă vedeți doar pe voi în lume, dar în căsătorie voi sunteți o verigă în lanțul generațiilor pe care Dumnezeu le-a rânduit să vină și să treacă pentru slava Sa... În dragostea voastră voi vedeți numai cerul propriei voastre fericiri, dar în căsătoria voastră voi sunteți așezați într-o postură de responsabilitate față de lume și omenire. Voi priviți la dragostea voastră ca la un bun al vostru, dar ea este mai mult decât ceva personal – este o condiție socială, o slujbă... Așa este căsătoria ... care vă unește pe voi în ochii lui Dumnezeu și ai omului."

DRAGOSTEA ÎN CĂSĂTORIE

de Ouida Westney

Introducere

Dragostea este fundamentul pe care este construită căsătoria creștină. Căsătoria va fi fericită numai dacă se desfășoară într-o atmosferă de dragoste. O căsătorie fără dragoste se deteriorează și va sfârși prin eșec.

Ce este dragostea?

„Dumnezeu este dragoste“ și dragostea este din Dumnezeu. Amabilitatea, bunătatea, îndelunga răbdare și actele de iertare ale lui Dumnezeu ilustrează natura dragostei. Dragostea este un principiu, nu un impuls sau un simțământ trecător.

Ca principiu, dragostea are o lege de bază aplicabilă întregii omeniri și, într-un mod special, partenerilor dintr-o căsătorie. Aceasta este legea slujirii, a jertfirii, a respectului față de alții și a respectului de sine.

Tipuri de dragoste care caracterizează o căsătorie creștină

În căsătoria creștină, dragostea este descrisă ca o combinare a patru tipuri de dragoste. Acestea sunt: dragostea divină, dragostea frățească, dragostea erotică și dragostea de sine.

Dragostea divină este dăruirea de sine, sacrificiul de sine, dragostea necondiționată.

Într-o relație, ea se manifestă prin bunătate, răbdare, iertare, altruism și noblețe.

Dragostea frățească este dragostea dintre egali, dintre frați și prieteni. Relația de căsătorie este o relație între egali. Într-o căsnicie dragostea frățească se manifestă prin slujire, dărnicie, respect, responsabilitate și prin dorința de a învăța unul de la celălalt. Ea se manifestă prin prietenie, cooperare și întrajutorare.

Dragostea erotică este dragostea romantică sau dragostea sexuală. Ea are o bază biologică. Dragostea erotică se manifestă prin sărut, îmbrățișare, strângere de mână, atracție fizică a unuia către celălalt și prin unire sexuală. Dragostea erotică permite unirea sau fuziunea fizică, emoțională, mintală și spirituală a partenerilor într-o căsătorie.

Dragostea de sine este dragostea pentru sine, dar nu este egoism. Ea se caracterizează prin respect, cunoaștere de sine și încredere în sine. Obiectivul ei este de a face din fiecare om un partener potrivit și eficient. Dragostea de sine implică respect și valoare de sine – condiție obligatorie pentru aprecierea și respectarea altora, inclusiv a soțului sau a soției.

Creșterea dragostei

Legea vieții spune că, pentru ca să crească, orice ființă trebuie să fie hrănită. Lucrul acesta este adevărat și în privința dragostei. Ea este ca o plantă sau ca un copilaș. Ea necesită atenție și hrănire, dacă vrem să crească în cantitate și calitate. Ea nu poate fi primită prin donație.

„Alimentele" de bază ale dragostei sunt slujirea, bunătatea, noblețea, răbdarea, acceptarea, încrederea, bucuria, altruismul și respectul. Dacă aceste „alimente" sunt oferite zilnic, dragostea va crește.

Dragostea este activă. De aceea, folosește cât mai multe metode pentru a-ți arăta dragostea față de partenerul tău. Toate faptele noastre arată cât de mult iubim.

Tipuri și caracteristici

– Dragostea divină: iertare, noblețe, bunătate, răbdare, milă, compasiune necondiționată.

– Dragostea frățească: tovărășie, sociabilitate, egalitate, slujire, respect, responsabilitate.

– Dragostea erotică: aprecierea frumuseții fizice, dorință pentru apropiere fizică, dorință pentru unire sexuală.

– Dragostea de sine: valoare de sine, respect de sine, stimă personală; efort de a te îngriji de dezvoltarea fizică, emoțională, mentală și spirituală, precum și de a fi un soț iubitor, eficient.

Exemple în căsătorie

Dragostea divină:

– a-ți ierta soțul sau soția pentru faptul că a uitat de ziua ta de naștere;

– a fi răbdător când celălalt întârzie la întâlnire.

Dragostea frățească:

– a pune împreună perdeaua;

– a discuta o problemă sau o situație înainte de a lua o decizie.

Dragostea erotică:

– un zâmbet, un sărut, o îmbrățișare când soții se reîntâlnesc la sfârșitul unei zile;

– purtarea unei cămăși de noapte transparente.

Dragostea de sine:

– a mânca, a dormi și a face mișcare cu scopul de a avea o sănătate perfectă și un mediu familial fericit;

– a îmbrăca un costum sau o haină plăcută.

COMUNICAREA

de J. L. Butler

Comunicarea este esențială pentru o relație intimă

Comunicarea este vitală pentru o relație. Fără ea relațiile intime nu pot fi inițiate și nici nu pot supraviețui. Dumnezeu i-a dat omului puterea de a gândi și de a făptui. Mai mult chiar, i-a dat capacitatea să-și exprime gândurile în sunete pline de înțeles, inteligibile, pe care noi le numim cuvinte. Pe lângă aceasta, el se poate folosi și de semnele și gesturile pe care le face. Omul a fost făcut după chipul și asemănarea lui Dumnezeu, o ființă care să poată să comunice cu Dumnezeu și cu semenii lui. Oamenii care nu pot comunica în mod constructiv, deschis și sincer au dificultăți în a trăi împreună.

Esența dragostei

Prietenia voastră a început prin comunicare. Cineva ți-a spus: „Salut!", poate a zâmbit sau a făcut un semn din cap. Astfel ați descoperit că puteți vorbi unul cu celălalt. V-ați simțit liberi și degajați. Ați știut ce să vă spuneți și v-ați simțit liniștiți în timp ce vorbeați despre simțăminte. V-ați simțit ascultați și înțeleși. Aceasta v-a făcut să începeți să gândiți în mod asemănător. De aceea, părinții adolescenților trebuie să instaleze încă o linie telefonică în casă când cineva din familie este îndrăgostit. Îndrăgostiții pot vorbi ore întregi. Comunicarea și dragostea merg împreună. Aceasta este de fapt esența dragostei și este minunat că este așa. Comunicarea pozitivă v-a adus unde sunteți acum – la pregătirea premaritală.

Data este fixată. Curând invitații vă vor adresa urări. După nuntă urmează luna de miere. Apoi veți ajunge pe pista de aterizare la realitate și vă veți trezi jos, în treburile vieții. În acea perioadă, mai mult decât înainte, va trebui să țineți deschise toate liniile de comunicare. Parcă vă aud spunând: „Nu va fi cazul în căsnicia noastră". Dar după șase luni sau chiar și după luna de miere cuplurile se întreabă cu tristețe: „De ce nu mai putem comunica?" S-a întâmplat ceva. Comunicarea a fost întreruptă. Trebui să fiți pregătiți pentru o posibilă ruptură în comunicare.

Simțămintele, o parte importantă a comunicării

Exprimarea simțămintelor pozitive întărește căsătoria

Comunicarea se poate întrerupe când persoanele implicate într-o relație nu-și pot exprima deschis simțămintele – fie pozitive, fie negative. Simțămintele pozitive sunt cele de dragoste, apreciere, recunoștință, admirație, curiozitate, emoție și fericire. Când te simți bine, comunică-i aceasta soțului sau soției tale. Toți tânjim să știm că suntem acceptați, apreciați, admirați și susținuți. De aceea, învățați să fiți generoși în acest gen de simțăminte. Nu este nici o greșeală să-ți comunici simțămintele pozitive. Din păcate unii tind să creadă că exprimarea simțămintelor pozitive este o dovadă de slăbiciune. Dar gândiți-vă că, dacă n-ați fi văzut lucruri pozitive unul la celălalt, nu v-ați fi angajat în marele pas pe care sunteți gata să-l faceți. Așadar, continuați să vă spuneți lucruri frumoase și plăcute unul celuilalt.

În anii de căsnicie care urmează veți vedea la lucru două tipuri diferite de procese emoționale, și diferența este minunată. Femeile au nevoie de mai multă exprimare a dragostei. Ele apreciază să li se spună de mai multe ori că sunt iubite. Ele își doresc să audă chiar cuvintele „Te iubesc". Pentru ele înseamnă atât de mult! Învață să îi spui aceasta soției într-un mod plin de însemnătate și cât mai des. Unii bărbați își iubesc soțiile foarte intens, dar pur și simplu nu se

pricep să spună cuvinte frumoase. În acest caz o mângâiere, o îmbrățișare, o strângere de mână, o privire poate să exprime aceleași simțăminte ca expresiile verbale cele mai elocvente. Fii sensibil la comunicarea simțămintelor pozitive. Niciodată să nu te abții să le exprimi și nu renunța! Expresiile creează impresii și întăresc o căsnicie.

Metode constructive de a arăta simțămintele negative

Este evident că și simțămintele negative trebuie comunicate. Adesea se face sau se spune ceva care rănește și supără. Oricine se poate simți părăsit, doborât, neglijat sau desconsiderat. Dacă ai un asemenea simțământ negativ în sufletul tău nu încerca să-i negi prezența sau să-l „ignori", încercând să faci să pară că totul este în regulă. Realitatea este alta și tu trebuie să faci cunoscut aceasta pentru că altfel cărbunii aprinși pot să fie atinși de vânt și să provoace un incendiu. Un principiu de bază al vieții noastre este să comunicăm ce se află în inimile noastre. Isus Și-a păstrat întotdeauna dreptul de a-și exprima simțămintele. Când a fost trist, a plâns (Ioan 11:35). Când a fost mânios Și-a arătat mânia în expresia și înfățișarea Sa (Marcu 3:5). Dacă dorim să facem ajustări în căsnicie, trebuie să găsim căi acceptabile prin care să comunicăm ce simțim, fără a răni sau a critica. Secretul este ca fiecare să vă rezervați dreptul de a vă exprima simțămintele, fără a ataca integritatea sau intențiile celuilalt. Este mult mai bine să spui: „Sunt atât de dezamăgit că ai întârziat: am fost îngrijorat!" (o exprimare legitimă a simțămintelor tale) decât să spui: „Știi că te-am așteptat?... Niciodată nu te gândești la mine! Ție pur și simplu nu-ți pasă de mine ... etc."

Când apar simțăminte negative și sosește momentul să le exprimi, nu le exprima în întrebări „aruncate" celuilalt cum ar fi: „Unde ai fost? De ce n-ai sunat? Știi cât e ceasul? Cum crezi că m-am simțit?" etc. Simțămintele exprimate în felul acesta nu fac altceva decât să-l jignească și să-l determine la defensivă pe cel căruia îi sunt adresate. Și cea mai bună defensivă este contraatacul! Tu nu dorești aceasta,

nu-i așa? Ești suficient de matur să înțelegi că nimeni nu învinge cu argumente. Poate crezi că învingi, dar în realitate pierzi. Poate de aceea apostolul Pavel spune că: „Cine își iubește nevasta se iubește pe sine însuși“ (Efes. 5:28). Accentuez din nou, rezervă-ți dreptul să spui că ești rănit sau că nu-ți place un anumit lucru, dar fără să ataci. Îți trebuie puțină maturitate ca să faci așa, dar efortul este de o infinită valoare.

Ascultă cu dragoste

Permite-i întotdeauna partenerului supărat să-și exprime simțămintele. Așa cum apostolul Pavel a spus în concluzie în scrisoarea sa către creștinii evrei: „primiți acest cuvânt de sfătuire“ (Evrei 13:22). Lasă ca partenerul să îți spună cum se simte. Fii un bun ascultător. Ascultarea este o dovadă a dragostei. Ascultă cu dorința de a-ți ajuta partenerul să-și împărtășească punctul de vedere. Iubește cu un principiu care spune „Mă interesează în mod serios simțămintele tale și doresc să le înțeleg”. „Fiecare să privească pe altul mai presus de el însuși“ (Filipeni 2:3).

Puterea creativă a cuvintelor

La fel ca și alte daruri de la Dumnezeu, puterea cuvintelor poate fi folosită spre bine sau spre rău, pentru a binecuvânta sau pentru a blestema (Iacov 3:9).

Dumnezeu a creat această lume prin puterea Cuvântului Său. Prima casă a omului, grădina Edenului, nu a fost plantată cu hârletul și sapa, ci cu energia creatoare a Cuvântului (Psalmi 33:6.9). Cuvintele au puterea de a construi. Dar au și puterea de a dărâma. Ascultați ce a spus înțeleptul Solomon despre cuvintele noastre. Proverbe 18:21: „Moartea și viața sunt în puterea limbii...”; Proverbe 16:24: „Cuvintele prietenoase sunt ca un fagure de miere, dulci pentru suflet și sănătoase pentru oase“; Proverbe 12:18: „Cine vorbește în chip ușuratic rănește ca străpungerea unei săbii, dar limba înțe-

lepților aduce vindecare"; Proverbe 15:1: „Un răspuns blând potolește mânia, dar o vorbă aspră aţâţă mânia".

Promiteți-vă unul altuia că, atâta timp cât veți trăi împreună, Îl veți lua pe Hristos în familia voastră. Cuvântul Viu să fie Sfătuitorul vostru. Promiteți-vă că veți folosi puterea de comunicare pe care v-a dat-o Dumnezeu pentru a vă binecuvânta și a vă îmbogăți viața unul celuilalt.

PLANIFICARE FAMILIALĂ ȘI SEXUALITATE

de Lennox Westney

Planificarea familială implică învățarea și practicarea metodelor care sporesc calitatea vieții familiei din punct de vedere al legăturilor sociale, culturale, educaționale, economice și spirituale. Temelia împlinirii în toate aceste domenii este reglementarea mărimii familiei. Soțul și soția trebuie să hotărască în mod voluntar câți copii vor avea, în concordanță cu resursele și așteptările lor. Scriptura spune: „Creșteți și înmulțiți-vă...” (Geneza 1:28). Proverbe 22:6 ne spune: „Învață pe copil calea pe care trebuie să o urmeze...” A crește și a educa un copil cere resurse cuprinzătoare. De aceea, se recomandă un echilibru între resursele familiei și numărul de copii.

Motive pentru planificare familială în căsnicia creștină

În nici o altă familie reglementarea mărimii ei nu este atât de importantă ca în familia creștină. Hrănirea și educarea copiilor, precum și pregătirea lor pentru veșnicie este o sarcină complexă și foarte importantă.

Înainte de creșterea numărului membrilor familiei trebuie luate în considerare aspectele fizice, emoționale, intelectuale și spirituale ale părinților și copiilor. Trebuie să fie evaluate corect sănătatea fizică a ambilor părinți (dar în mod special a mamei), maturitatea lor emoțională, cunoștințele lor în ceea ce privește comportarea și creșterea copiilor, dezvoltarea lor spirituală și resursele lor economice. Copiii pot suferi diferite deficiențe, dacă nu se fac planuri înțelepte pentru integrarea și îngrijirea lor ulterioară.

Cu privire la nevoia de reglementare a mărimii familiei, Ellen White spune:

„Părinții n-ar trebui să-și mărească familia decât în măsura în care pot să-și îngrijească și să-și educe copiii. Mamei i se face o mare nedreptate prin aceea că este obligată să aibă în fiecare an câte un bebeluș în brațe. Aceasta micșorează și chiar îi distruge plăcerea de a fi în societate și sporește mizeria familiei..."

Motivele importante pentru planificarea familiei sunt:

1. Să le ofere părinților timp pentru maturizare înainte de a avea și a crește un copil.

2. Să ofere suficient timp pentru ca părinții să câștige resursele economice necesare pentru nașterea și creșterea copilului.

3. Să asigure un mediu familial optim pentru creșterea și dezvoltarea fizică, spirituală, emoțională, intelectuală și socială a copilului.

4. Să permită familiei păstrarea țintelor și obiectivelor creștine.

Totuși, copiii sunt o binecuvântare de la Domnul. Ei fac o familie completă și ajută în procesul de maturizare și de dezvoltare a părinților lor.

Pentru a se înțelege corect metodele de planificare familială este esențial să se cunoască organele de reproducere – atât masculine, cât și feminine.

Organele de reproducere feminine

Organele de reproducere feminine se împart în organe externe și interne. Organele externe includ: „muntele lui Venus", labiile mici și labiile mari, clitorisul, himenul, orificiul vaginal. Organele interne includ: vaginul, uterul, trompele și ovarele.

A. Organele genitale externe

1. „Muntele lui Venus". Este zona care, după pubertate, este acoperită cu păr.

2. Labiile mari sunt două pliuri de țesut adipos care se întind de la „Muntele lui Venus" în jos și înăuntru.

3. Labiile mici sunt două valve din țesut roșcat, situate între labiile mari. Ele sunt foarte sensibile și conțin terminații nervoase.

4. Clitorisul este un mic corp cilindric, localizat în punctul în care se întâlnesc extremitățile de sus ale labiilor mici. Acesta se excită în timpul relației sexuale.

5. Himenul și orificiul vaginal constituie poarta de intrare în vagin.

B. Organele genitale interne

1. Vaginul este o structură cilindrică, ce se întinde de la himen până la colul uterin.

2. Uterul este organul în care se dezvoltă fătul. Partea uterului care ajunge la vagin se numește cervix sau col uterin.

3. Trompele se întind de la uter până la ovare.

4. Ovarele sunt organele care produc ovulul în fiecare lună. Ovulul este partea feminină de concepție.

Organele de reproducere masculine

1. Testiculele sunt două corpuri marmorate, localizate în scrot. Scrotul păstrează temperatura testiculelor cu două grade mai scăzută decât temperatura normală a corpului. Sperma, care conține spermatozoizii (partea masculină a produsului de concepție), este produsă în testicule.

2. Penisul este organul masculin prin care se ejaculează sperma. El intră în vaginul femeii în timpul actului sexual. Sperma produsă în testicule traversează o rețea de canalicule către penis și apoi este depozitată în vaginul femeii.

3. Canalele deferente constituie o parte a canalelor prin care sperma este condusă către penis (acestea sunt conductele care sunt ligaturate la sterilizarea bărbatului).

Reproducerea umană

Concepția, primul pas în reproducerea umană, are loc atunci când un spermatozoid de la bărbat se unește cu un ovul provenit de la femeie.

În timpul actului sexual milioane de spermatozoizi sunt depozitați în vagin. Ei traversează uterul și ajung în trompe. Dacă există un ovul matur într-una dintre trompe, ovulul se va uni cu unul dintre spermatozoizi și în felul acesta începe o nouă viață.

Scopul unui procedeu contraceptiv este de a preveni unirea spermatozoidului cu ovulul atunci când părinții nu sunt pregătiți pentru creșterea familiei.

Metodele de planificare a familiei

Există diferite metode de reglementare a creșterii familiei sau de prevenire a concepției. Acestea pot fi naturale, chimice, mecanice, chirurgicale precum și de altă natură.

Iată o clasificare:

A. Metode naturale
– metoda ritmului
– abstinență periodică

B. Metode chimice
– medicamente
– creme, supozitoare, tablete, unguente spermicide

C. Metode mecanice
– dispozitiv intrauterin (sterilet)
– diafragmă
– prezervativ

D. Metode chirurgicale

– vasectomie

– legarea trompelor

E. Alte metode

– întreruperea actului sexual

– spălături

Concluzie

În planificarea familiei este important ca cei doi să discute problema cu grijă și rugăciune. Ar trebui să ajungă la o decizie cu privire la numărul copiilor și la intervalul de timp dintre copii. Va fi de mare ajutor dacă ei se consultă cu un obstetrician-ginecolog pentru sfătuire cu privire la planificarea familiei sau pentru sfătuire în alegerea procedeului contraceptiv care ar împlini cel mai bine nevoia lor.

Dacă planificarea familiei se face în colaborare cu Dumnezeu, Creatorul, Susținătorul și Sfătuitorul nostru, se vor lua decizii care pot primi aprobarea Sa. Dacă ne lăsăm călăuziți de El, atunci Numele Lui va fi onorat în noi și în copiii noștri.

SĂNĂTATEA

de Lennox Westney

Introducere

„Prea iubitule, doresc ca toate lucrurile tale să-ți meargă bine, și sănătatea ta să sporească tot așa cum sporește sufletul tău!" 3 Ioan 2.

Importanța unei sănătăți bune a fost recunoscută și în timpurile biblice. Dumnezeu a instituit un ciclu noapte-zi, care este în strânsă legătură cu ciclul odihnă-activitate pe care l-a planificat pentru om. De asemenea, El a prescris o dietă care poate menține sănătatea și bunăstarea omului. Moise a oferit principii cu privire la mâncare, sănătate și prevenirea unor boli contagioase care existau acum trei mii de ani. Solomon a avertizat împotriva nestăpânirii în mâncare și a prezentat efectele pozitive ale unui echilibru între muncă și odihnă.

Isus Hristos a petrecut o parte considerabilă a lucrării Sale pământești vindecându-i pe oameni, dar El căuta să-i facă sănătoși în întregime. El cunoștea legătura strânsă dintre sănătatea fizică și cea spirituală.

Importanța sănătății

Sănătatea înseamnă bunăstare fizică, mentală, socială și spirituală. Ea înseamnă mai mult decât o absență a bolii sau a invalidității. În sens practic, sănătatea este un sentiment și este o stare dinamică a bunăstării. Această bunăstare ne mărește fericirea și satisfacția vieții și ne sporește capacitatea de a contribui la fericirea celorlalți.

Relația dintre sănătate și fericirea maritală

Sănătatea este de mare importanță atunci când stabilim o nouă familie. Sănătatea fizică, mentală, socială și spirituală vor da putere relației maritale. De fapt cercetările arată că există o legătură strânsă între sănătate și fericirea maritală.

Un cuplul sănătos își poate folosi energia și resursele pentru fericirea familiei. Dar, dacă resursele trebuie folosite pentru restabilirea sănătății, pot apărea situații neplăcute.

Cu toate acestea este evident că pot apărea diferite boli în orice moment al căsniciei. Dacă se întâmplă așa ceva, familia trebuie să facă față situației pentru a restabili sănătatea la cel mai înalt nivel posibil.

Cum să-ți menții sănătatea

Măsurile preventive aduc cele mai bune rezultate pentru realizarea și păstrarea unei sănătăți bune. Este mai ușor să ne păstrăm sănătatea și să prevenim îmbolnăvirea, decât să tratăm bolile care vin asupra noastră din neglijență.

Adulții ar trebui să facă un examen medical o dată pe an. Cei care au de gând să se căsătorească ar trebui să facă un examen premarital cu cel puțin una, până la șase luni înainte de căsătorie. Ar trebui constatată starea lor de sănătate, inclusiv starea organelor de reproducere. Ar trebui făcut un test serologic pentru sifilis (RBW), un test de sânge și un Rh. Dacă se constată probleme care ar putea să primejduiască căsătoria, ar trebui să aibă loc o discuție atentă și, după aceea, să se ia o decizie înțeleaptă.

Aspecte ale păstrării sănătății

Medicina a stabilit factori simpli care ne influențează sănătatea: alimentația, odihna, exercițiile fizice, munca și prevenirea stresului excesiv.

Ellen White spune că: „Aerul curat, lumina soarelui, cumpătarea, odihna, exercițiul fizic, dieta potrivită, folosirea apei, încrederea în puterea divină – sunt adevăratele remedii". Acești factori ajută la prevenirea îmbolnăvirilor.

A. Alimentația. Hrana este asimilată de corp și devine un combustibil care ne susține în activitățile zilnice. Este clar deci că trebuie să avem grijă în alegerea hranei și în pregătirea ei. E bine ca cei ce se căsătoresc să aibă un minim de cunoștințe în privința unei diete sănătoase, potrivite pentru bunăstarea trupului. Aceasta înseamnă că trebuie să aibă câteva cunoștințe cu privire la principalele elemente hrănitoare.

Principalele elemente hrănitoare sunt proteinele, grăsimile, hidrocarburile, mineralele, vitaminele și apa. Corpul are nevoie de toate aceste elemente în fiecare zi. Ele vor fi asigurate dacă se aleg alimente din următoarele patru grupe mari:

1. Laptele și produsele din lapte.
2. Leguminoasele, cum sunt mazărea uscată și fasolea.
3. Vegetalele și fructele.
4. Cerealele.

Tabelul de mai jos arată elementele nutritive care se obțin din aceste grupe de alimente.

Grupa alimentelor	Elementele nutritive
1. Cereale și produse din cereale	Vitaminele B_1, B_2 și B_3, fier, proteine, hidrocarbonați
2. Legume, fructe și zarzavaturi	Vitamina A, vitamina C, minerale
3. Leguminoase (mazărea, fasolea, lintea, soia etc.) și semințe oleaginoase (semințe de floarea soarelui)	Proteine, fier, vitaminele B_1, B_2 și B_3.
4. Lapte și produse din lapte	Calciu, proteine, vitamina B2, grăsimi.

După ce ai ales câteva alimente potrivite, este important să știi cum să le prepari. Ambii viitori parteneri, dar în special soția, ar trebui să fie în stare să prepare și să servească mâncăruri hrănitoare.

Sănătatea este sporită dacă mâncăm regulat și moderat, iar mesele sunt servite la intervale egale de timp.

B. Munca, odihna și exercițiul fizic. Viața modernă tinde să impună un plan de lucru foarte rigid pentru cei mai mulți dintre noi. Munca de rutină, care nu ne permite să ne odihnim cum trebuie, ar trebui să fie corectată. Totodată avem nevoie de un program regulat de exerciții fizice. Numai printr-un program de lucru echilibrat, în care sunt intercalate perioade de odihnă și exerciții fizice, putem să ne păstrăm sănătatea.

C. Stresul. În acest veac, cu viață complexă, cu suprapopulație, poluare, neliniște politică și incertitudine economică, stresul ne poate afecta în mod serios sănătatea. Căsătoria însăși poate să creeze multe situații stresante. Cu mulți ani în urmă s-a afirmat deja că sănătatea poate fi șubrezită printr-o încordare constantă a puterilor mintale, prin emoții, teamă, agitație și supărare. Acestea sunt înrudite cu stresul excesiv.

Stresul excesiv este dăunător sănătății. Dar ce este stresul?

Stresul este un răspuns al corpului la orice situație de solicitare. În timpul vieții suntem bombardați în mod constant de solicitări și stimuli (stresori). Aceste solicitări pot să fie interne sau externe. Indiferent de sursă, trebuie să aibă loc o adaptare biochimică și psihosocială pentru a menține echilibrul psihologic și fiziologic.

Corpul trebuie să se adapteze permanent la stresul care apare de la o zi la alta. Când corpul este în stare să se lupte cu stresul, sănătatea este menținută în stare bună. Incapacitatea de a lupta cu stresul conduce la boală sau la unele forme de comportament inacceptabile.

Stresul este o problemă individuală. S-ar putea ca unele lucruri, care îi provoacă stres unui individ, să nu-l afecteze pe altul. Aspectele care pot produce stres în primii ani de căsnicie sunt: (ne)potrivirea

personală și sexuală, conducerea familiei, presiunile economice, relațiile cu părinții, nașterea copiilor, anumite aspecte ale îngrijirii copilului, boala sau moartea unui membru de familie sau a unui prieten apropiat.

Familiile creștine n-ar trebui să se lase împovărate de grijile acestei vieți. Planurile făcute în conformitate cu principiile creștine ajută la prevenirea stresului. Și nu uitați că în Biblie găsim făgăduința: „Celui cu inima tare Tu-i chezășluiești pacea; da, pacea, căci se încrede în Tine". Isaia 26:3.

Tipografia „Viață și Sănătate”
Str. Valeriu Braniște 29, sector 3, București
Tel. 021.323.00.20